සෞඛ්‍යය
හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

7 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුද්‍රණය 2015
දෙවන මුද්‍රණය 2016
තුන්වන මුද්‍රණය 2017
සිව්වන මුද්‍රණය 2018
පස්වන මුද්‍රණය 2019
හයවන මුද්‍රණය 2020

ISBN 978-955-25-0277-4

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
නො. 16/3, වනරතන පාර, ගල්කිස්ස ඇප්ට්වා මුද්‍රණ ආයතනයේ
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදි.

Published by : Educational Publications Department
Printed by : Aptva, No.16/3, Wanarathana Road, Mount Lavinia

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරැර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවිනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩෙනා
ජීවත් වන අප මෙම නිවසේ
සොඳින සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළී සමගි දමිනී
රන් මිණි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කල නොම දිරනා

- ආනන්ද සමරකෝන් -

පෙරවදන

දියුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් නව්‍ය වූ අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. එමඟින් නිර්මාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදම් සපිරුණු හා කුසලතාවලින් යුක්ත දරුපරපුරකි. එකී උත්තුංග මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මුහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සහාය වීම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සක්‍රීය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැණ පහන් දල්වාලීමේ උතුම් අදිටනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කෝෂ්ඨාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැඳවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය වඩවාලන්නේ අනේකවිධ කුසලතා පුබුදු කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුබිමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටී ඔබ සමඟින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමගම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසව් වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූර්ණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානර්ඝ ත්‍යාගයක් සේ මේ පුස්තකය ඔබ දෝතට පිරිනැමේ. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් ධනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පාඨ්‍ය ග්‍රන්ථය මනාව පරිශීලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොව ඒකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු දූ දරුවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයූ ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමි.

පී. එන්. අයිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල
2020.06.26

නියාමනය හා අධීක්ෂණය - පී. එන්. අයිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

මෙහෙයවීම - ඩබ්ලිව්.ඒ. නිර්මලා පියසීලි
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන)
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සම්බන්ධීකරණය - අමිලා රූපසිංහ
සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ජී. එම්. ඒ. දිනූෂි එන්. මුහන්දිරම්
සහකාර කොමසාරිස්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (2020)

සංස්කාරක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ - වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ
2. වසන්ත ජී.එන්. අමරදිවාකර - පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය, වලහන්දූව, ගාල්ල
3. ධම්මික කොඩිතුවක්කු - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (ඒකක ප්‍රධාන) ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය, මහරගම
4. රේණුකා පීරිස් - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
5. අනුර අබේවික්‍රම - සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය, ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
6. විශේෂඥ වෛද්‍ය නීලමණී හේවාගීගන - අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය, කොළඹ
7. විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය - ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, කොළඹ
8. අමිලා රූපසිංහ - සහකාර කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

භාෂා සංස්කරණය

ප්‍රේමසිරි නාගසිංහ - ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
සිංහල අධ්‍යයනාංශය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, කොළඹ

ලේඛක මණ්ඩලය

1. වෛද්‍ය මධුභාෂිනි දයාබණ්ඩාර - වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය, කොළඹ
2. බී. ඒ. කේ. පුෂ්පලතා - කථිකාචාර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය, මීරිගම
3. ඩබ්. ඇම්. අතුල විජේනායක - ගුරු සේවය, සී. ඩබ්. ඩබ්. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, හුණුමුල්ල
4. මධුභාෂිනී ධර්මවික්‍රම - පෝෂණවේදී (වෛද්‍ය සභාවේ ලියාපදිංචි)
5. ඩී. එම්. ගුණපාල - ගුරු සේවය, ධර්මරාජ විද්‍යාලය, මහනුවර
6. කමලා ගුණවර්ධන - අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ - ඉංග්‍රීසි භාෂා (විශ්‍රාමික) අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
7. නිහාල් ගුණවර්ධන - ගුරු සේවය (විශ්‍රාමික), රිච්මන්ඩ් විද්‍යාලය, ගාල්ල
8. තුෂි තිරුචෙල්වම් - ගුරු උපදේශක, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, අයිලන්ඩ්ස්
9. එස්. එෆ්. යූ. උල්පත් - ගුරු සේවය, අලිගාර් මහ විද්‍යාලය, කල්එලිය
10. ඒ. එම්. සෆීක් - ගුරු උපදේශක, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, ගාල්ල

සෝදුපත් කියවීම

ඒ. එම්. කිත්සිරි පී. පීරිස් - ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පානදුර

චිත්‍ර නිර්මාණය

1. ඩබ්. එස්. ඩබ්. බොතේජු - ගුරු සේවය, සී. ඩබ්. ඩබ්. කන්නන්ගර මධ්‍ය විද්‍යාලය, හුණුමුල්ල
2. වී. පී. රණවීර - මියුසියස් විද්‍යාලය

පිටකවර නිර්මාණය

ඉන්දික ගුණවර්ධන

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුත්තරා මතුගම - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

2.අනුෂා විතානවසම් - අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක සටහන

සමාජය යහපත් කරන්නට දායක වන වාසනාවන්ත දරුවකු වන ඔබ මේ සූදානම් වන්නේ 6 ශ්‍රේණියේ දී ඔබට හඳුන්වා දුන් ''සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය'' විෂය තව දුරටත් හදාරන්නටයි. මේ විෂය ඔබට ක්‍රියාශීලී, සුවදායී, සතුටින් පිරි, අභිමානවත් ජීවිතයකට මග පෙන්වනු ඇත.

ඔබේ සිරුර සුවපත් නම්, මනස නිරවුල් නම්, හැම විට ම සමාජයේ අන් අය සමග සතුටින් කටයුතු කරන්නට සමත් නම් ඔබ ආධ්‍යාත්මිකව බොහොම ශක්තිමත්. මේ විෂයේ අරමුණ වන්නේ ඒ සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් ඔබ තුළ සංවර්ධනය කරවීමයි.

ඔබේ සිරුර හඳුනා ගන්න; එමගින් නිරෝගී බව රැක ගන්න. නිවැරදි ඉරියව් භාවිත කරන්න; එමගින් ඔබේ පෙනුම වැඩි දියුණු කර ගන්න. සහෘදයන් සමග සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්න. ජීවිතයේ අභියෝගවලට හොඳින් මුහුණ දෙන්න. විවේකය ඵලදායීව ගත කරන්න. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා ගන්න; අන් අයට ද ලබා දෙන්න. නිවැරදි ආහාර පුරුදු ඇති කර ගන්න. යෝග්‍යතා වර්ධනය කර ගන්න. මේ සියල්ල සඳහා ඔබ ලබා ගන්නා දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගික ව එය අත් විඳින්නේ නම් පමණි. එම නිසා විශේෂයෙන් ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් හදාරන්නට ඔබේ ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට යන්න. ඔබ ඉගෙන ගන්නා දේ ප්‍රායෝගික ජීවිතයට ගළපා ගන්න.

2015 නව විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කර ඇති මේ පොත ආදරයෙන් පරිශීලනය කරන්න. මෙම පොතෙහි පාඩම් පෙළ ගස්වා ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් නිර්දේශිත ඉගැන්වීම් අනුක්‍රමයට අනුව ය. එබැවින් මෙහි ඇතුළත් පාඩම් ඒ පිළිවෙළට ම පන්තියේ දී ද ඉගෙන ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. විෂය නිර්දේශයෙන් ඔබ්බට ගිය කුඩා කුඩා කරුණු ''අමතරව උගනිමු'' යටතේ මේ පොත තුළ ඇත. ඒවා ඔබේ දැනුම පෝෂණය කරන්නට පමණක් ම ඇතුළත් කර ඇති බව සලකන්න. ''දැනුම පිරික්සමු'' කොටසට පිළිතුරු සපයා ඔබ ඒ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත් දේ තේරුම් ගත්තාදැයි තහවුරු කර ගන්න. ''හැකිදැයි බලමු'' ක්‍රියාකාරකම් ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ සිදු කර ඔබේ හැකියාවන් වර්ධනය කර ගන්න.

ජීවිතය පුරා ඔබට වැදගත් වන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන දැනුම සොයා යන්නට මේ පොත අත්වැලක් වේවායි සෙනෙහසින් පතමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

පටුන

1 සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු

අපගේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් පවුලේ සාමාජිකයන් සමග ගත වේ. එමෙන් ම ආහාර පුරුදු හා සෞඛ්‍ය පුරුදු අප ඉගෙන ගන්නේ පවුලෙනි. අපගේ විවේක කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ගෙවෙන්නේ ද පවුලේ සාමාජිකයන් සමගයි. එම නිසා පවුල අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සංකල්පයත්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයකට හේතු වන කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මත් පිළිබඳ ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් පවුල් සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය ද සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග ද හැදෑරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය යනු, සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින්, තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලියයි.

පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

බොහෝ විට පවුලේ සියලුම සාමාජිකයෝ එකම නිවසක වාසය කරති. නමුත් සමහර විට පවුලේ මව හෝ පියා හෝ රැකියා කටයුතු සඳහා බැහැර ස්ථානයක පදිංචි වී සිටිය හැකි ය. අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා නේවාසිකාගාරවල හෝ වෙනත් හේතූන් මත ළමා නිවාසවල ද ළමයින් සිටිය හැකි ය. මෙවැනි ස්ථාන තාවකාලික නවාතැන් වන අතර ඒවායේ පනවන ලද නීති රීති අනුව ජීවත් විය යුතු ය. එම නිසා එවැනි ස්ථානවල තීරණ ගැනීමට

ඇති නිදහස සීමා සහිත ය. පවුලක් යනු දෙමව්පියන් සහ දරුවන් එකට ජීවත් වන ස්ථානයකි. එහි තීරණ ගැනීමට නිදහස ඇත. එම නිසා තමන්ට කැමති සේ ක්‍රියා කිරීමට වැඩි නිදහසක් ඇත. මේ නිසා අපට පවුල තුළ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා කටයුතු කිරීමට හැකියාවක් සහ වගකීමක් පවතී.

පවුල් පරිසරය සෑම දෙනාට ම සතුටෙන් සිටිය හැකි පරිසරයක් විය යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සඳහා භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරය බලපායි. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනයට දායක වන භෞතික, මානසික හා සමාජීය පරිසරයේ තිබිය යුතු අංග කිහිපයක් හඳුනා ගනිමු.

සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

භෞතික පරිසරය

භෞතික පරිසරයක පහත සඳහන් අංග තිබිය යුතු වේ.

1. පිරිසිදු වාතය
2. පිරිසිදු ජලය
3. සෞඛ්‍යවත් ආහාර
4. සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
5. පිරිසිදු වටපිටාව
6. ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
7. නිස්කලංක බව
8. අනතුරුවලින් තොර වීම



1.1 රූපය

පිරිසිදු වාතය

නිවාස සෑදීමේදී ඒ තුළට ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ කවුළු සහ ගෙම්දුල ඇතුළත් කළ යුතු ය. මිදුලේ ගස්කොලන් වැවීමෙන් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. පොලිතීන් පිලිස්සීම වැනි ක්‍රියාවලින් සෞඛ්‍යයට අහිතකර වායු එක් වන බැවින් ඉන් වැළකිය යුතු ය. අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග ඇති වන බව ඔබ දන්නවා ද? මේ නිසා ඔබ නිවස තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

පිරිසිදු ජලය

පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතයෙන් පාචනය වැනි බෝවන රෝග ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය. මේ සඳහා ඔබ පානයට ගන්නා ජලය උතුරවා නිවා ගත යුතු ය. වතුර පිල්ටර් භාවිතයෙන් ඇතැම් විෂබීජ මෙන් ම විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය ද පෙරා ඉවත් කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර

ආහාර පරිභෝජනයේ දී අධික ලෙස සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු නොවන ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. පලා වර්ග, එළවළු හා පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට එක් කිරීම අවශ්‍ය වේ. පවුලේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ගේ හා ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ අමතර පෝෂණය සඳහා ප්‍රෝටීන් හා ඛනිජ ලවණ ඇතුළත් වන ලෙස ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු ය. නව යොවුන් වියේ පසු වන ඔබට ද ප්‍රෝටීන් හා යකඩ අවශ්‍යතාව වැඩි වන අතර පවුලේ සියලු දෙනා ම සමබල ආහාර වේලක් ලබාගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිළි පහසුකම්, කාණු පද්ධති ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම මගින් වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය. වැසිකිළි දිනපතා විෂබීජ නාශක යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමගින් රෝග බෝවීම වළක්වා ගත හැකි ය.

පිරිසිදු වටාපිටාව

සතියකට වරක්වත් ගේ දොර සහ අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදු කිරීමෙන් මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම වැළකෙන අතර සර්පයන් රැඳී සිටිය හැකි ස්ථාන විනාශ වේ. එමෙන් ම ජලය එක්රැස් වන ස්ථාන විනාශ කිරීමෙන් ඩෙංගු මදුරුවන් බෝ වීම අවම වේ. ප්‍රසන්න පරිසරය මානසික ප්‍රබෝධයට ද හේතු වන බව ඔබ දන්නවා නේද?

ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

පවුලේ සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් වන ලෙස නිදන කාමර සහ නිවසේ අනෙකුත් අංග පැවතිය යුතුය. එමගින් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන අතර, ප්‍රසන්න පරිසරයක් ද නිර්මාණය වේ.

නිස්කලංක බව
ඔබ නිවස ඝෝෂාකාරී බවින් තොර විය යුතු අතර, නිවසේ රූපවාහිනී යන්ත්‍ර සහ ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර යනාදියේ ශබ්ද අසල්වැසියන්ට බාධා නොවන මට්ටමක පැවතිය යුතු ය.

අනතුරුවලින් තොර වීම
නිවස සහ ඒ අවට පරිසරය අනතුරුවලට ඉඩක් නොලැබෙන ලෙස පැවතිය යුතු ය.

උදා: විදුලි රැහැන් හා විදුලි උපකරණ ආදිය ආරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීම, අනාරක්ෂිත ළිං හා වළවල් වැනි ස්ථාන ආවරණය කොට තැබීම, සර්පයින් වැනි සතුන් බෝ නොවන ලෙස නිවස හා අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම

මානසික පරිසරය
තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා අභියෝගවලට ඵලදායී ලෙස මුහුණ දිය හැකි, හිංසනය, කායික දඬුවම්, ගැටුම් හා අපයෝජනවලින් තොර ප්‍රියමනාප පරිසරයක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වේ. ඒ සඳහා තිබිය යුතු අංග පහත දැක් වේ.

1. ආදරය
2. රැකවරණය
3. විවේකය

ආදරය
පවුල යනු එහි සාමාජිකයන් අතර ආදරය සහ දැඩි බැඳීමක් ඇති පරිසරයකි. පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම නිසා එකිනෙකාට ආදරයෙන් කථා කරන, එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතා සොයා බලන, පවුලේ අන් සාමාජිකයෙකුගේ ගැටලු තම ගැටලු ලෙස සලකන පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.



1.2 රූපය

රැකවරණය
පවුලක ජීවත් වීම නිසා එහි සියලු සාමාජිකයන්ට ආදරය මෙන් ම ආරක්ෂාව හා රැකවරණය ද ලැබේ. ළමා කාලයේ දී ඔබට විශේෂයෙන් ම දෙමව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ ආරක්ෂාව අවශ්‍ය වේ.

විවේකය

ඵලදායී ලෙස විවේකය ගත කිරීම මගින් දැනුම, නිර්මාණශීලීත්වය, විනෝදය, ශාරීරික සුවතාව වැනි අංග බොහෝමයක් දියුණු වේ. පොත් කියවීමට යොමු වීම, නිවසේ කුඩා පුස්තකාලයක් ඇති කර ගැනීම, තෝරාගත් රූපවාහිනී හා ගුවන්විදුලි වැඩසටහන් නැරඹීම හා ඒවා ගැන සාකච්ඡා කිරීම, ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සහ පවුලේ අය එකතුව ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම විවේක කාලයේදී ඔබට නිරත විය හැකි කාර්ය කිහිපයකි.

ආදරය, රැකවරණය හා විවේකය ඇති විට ආතතියක් ඇති නොවේ. එවැනි පරිසරයක හිංසනයට ඉඩක් ඇති නොවේ.

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ගැන ඊළඟ පාඩමේදී ඔබට තව දුරටත් ඉගෙනීමට ලැබෙනු ඇත.

සමාජීය පරිසරය

අප අවට සිටින නොයෙකුත් කණ්ඩායම් අපගේ සමාජීය පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පවුල, පාසල, හිතමිතුරන්, වැඩිහිටියන්ගේ සේවාස්ථාන සහ ගම මෙවැනි කණ්ඩායම් කිහිපයකි. එකිනෙකාට උදව් කරන, අදහස් හුවමාරු කරගත හැකි, සතුට උපදවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පරිසරයක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට උදව් වේ. එවැනි සෞඛ්‍යවත් සමාජීය පරිසරයක ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දක්වේ.

1. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවතීම
2. යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම
3. ඵලදායී සන්නිවේදනය
4. නීතිගරුක බව
5. කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම සහ එකිනෙකාට ගරු කිරීම


1.3 රූපය

යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමග එකිනෙකාට උදවු කර ගනිමින් යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. පවුලේ අය මෙන් ම අසල්වාසීන්, නෑදෑයින්, මිතුරන් සහ අනෙකුත් කණ්ඩායම් සමග ද යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීම සතුට ඇති වීමට හේතු වේ.

සෑම දිනක ම අවම වශයෙන් පැය භාගයක්වත් පවුලේ අය අතර සුහද සාකච්ඡාවකට වෙන් කිරීම, රාත්‍රී ආහාරය එක්ව ගැනීම, පාසලේ දී හෝ වැඩ කරන ස්ථානයේ සිදු වන සිදු වීම් පිළිබඳව කථා කිරීම, කරුණු විමසීම හා තේරුම් ගැනීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඔබට පවුලේ අය අතර බැඳීම වැඩි කර ගත හැකිය. එවැනි පරිසරයක් ඇති නිවසක ජීවත් වීම සතුට ගෙන දෙන අතර, බැන වැදීම්, දඬුවම් වැනි හිංසාකාරී දේ හට අවස්ථා ඇති වීම වැළැක්වීමට ඔබත් දායක විය යුතු ය.

යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම

පවුලේ එක් එක් සාමාජිකයාට පැවරී ඇති වගකීම් සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම හා තම අසල්වාසීන්ට සහ සමාජයේ අන් අයට ඇති වගකීම් සහ යුතුකම් ඉටු කිරීම සෞඛ්‍යවත් පවුලක ලක්ෂණයකි. පවුල තුළ පුංචි පුංචි වගකීම් බෙදා ගැනීමට හා ඔබේ යුතුකම් ඉටු කිරීමට ඔබටත් හැකියාව ඇත.

ඵලදායී සන්නිවේදනය

එකිනෙකා අතර පැහැදිලිව හා නිරවුල්ව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමෙන් පවුල තුළ ඇති වන විවිධ ගැටලු නිරාකරණය කර ගත හැකි ය.

නීතිගරුක බව

ඔබේ මව්පියන් හා භාරකරුවන් ඔබටත් ඉතා සරල නීති රීති පනවනවා නේද? ඒවාට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ජීවිතයකට අඩිතාලම වැටෙනු ඇත. පවුල තුළ පැවැත්ම සඳහා විවිධ නීති රීති තිබිය හැකි ය.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම හා එකිනෙකාට ගරු කිරීම

පවුල, පාසල, ගම වැනි විවිධ පරිසර තුළ දී කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කළ යුතු ය. මේ සඳහා ඔබ නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම සහ එකිනෙකාට ගරු කිරීම වැනි නිපුණතා ඇති කර ගත යුතු ය.

හැකිදැයි බලමු

ඔබේ නිවසේ සියලු දෙනා විවේකීව සිටින වේලාවක් තෝරා ගන්න. කැමති මාතෘකාවක් තෝරා ගෙන එක් අයකු මිනිත්තු තුනක් කතා කරන්න. ඉන් පසු එක් එක්කෙනා බැගින් ඒ කතාව පිළිබඳ තමාගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න. මුලින් හොඳ කරුණු ද, ඊළඟට වෙනස් විය යුතු කරුණු හා යෝජනා ද ඉදිරිපත් කරන්න. මෙසේ ඊළඟ දිනයේ කතාව වෙනත් මාතෘකාවකට වෙනත් අයකු සිදු කරන්න. ඔබේ මිතුරන් සමග ද ඔබට මේ ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැකි ය. (මෙමගින් ඔබගේ සන්නිවේදන හැකියා දියුණු කර ගත හැකි වනු ඇත).

ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

- තමන්ගේ නිවසේ සහ ආගමික ස්ථානවල ආගමානුකූල වතාවත් ඉටු කිරීම
- අසරණයන්ට පිහිට වීම
- සතුන්ට කරුණාවෙන් සැලකීම
- සුදුසු භාවනාවක යෙදීම
- යෝග ව්‍යායාමවල යෙදීම
- සොබා දහම ආරක්ෂා කිරීම



1.4 රූපය

වැනි අංග ලක්ෂණ සහිත යහපත් ආධ්‍යාත්මික පරිසරයක් තුළ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වේ.

පවුලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි ය.

1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම
2. දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
3. සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම
4. ප්‍රජා දයකත්වය ලබා ගැනීම
5. සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම

පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබට ඔබේ පවුලේ සියලුදෙනා එක්ව සාකච්ඡා කර විවිධ ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය.

උදා:

- කසළ කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම

3R
- ඉවතලන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවම කිරීම (Reduce)
- නැවත භාවිතය (Reuse)
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණය (Recycle)



1.5 රූපය

- කසළ නිසි පරිදි වෙන් කර බැහැර කිරීම

- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- සීනි හා ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිත කිරීම
  හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් ග්‍රෑම් 400 ලුණු පැකැට්ටුවක් දින 20ක් භාවිත කිරීම (එක් අයෙකුට දවසට 5g වන සේ) සහ එක් අයෙකු දිනකට සීනි ලෙස තේ හැඳි දෙකක් පමණක් ගැනීමට එකඟ වීම
- අමුත්තන් සඳහා කෘත්‍රිම බීම වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු පාන, තේ, කෝපි, ඔසුපැන් භාවිත කිරීම
- ජලය සහ විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා දින දෙකක ඇඳුම් එකවර සේදීම සහ සතියකට වරක් හෝ දෙවරක් ඇඳුම් එකවර මැදීම
- පවුලේ සියලු දෙනා එක්ව එළිමහන් කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවක යෙදීම

හැකිදැයි බලමු

ඔබේ දෙමව්පියන් හා සොයුරු සොයුරියන් සමග එක් වී ඔබත් ඔබේ පවුලට ගැළපෙන ලෙස සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් නිර්මාණය කරන්න.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය

ඔබ පාසලේ දී සහ පොතපත මගින් ලබා ගන්නා දැනුම පවුලේ අනිත් අය සමග සාකච්ඡා කරන්න. ඔබේ නිවසට අදාළ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව (PHM) මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමත් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වලට සවන් දීමත් මගින් සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම හා හැකියා වැඩි දියුණු කර ගත හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කිරීම

ඉහත සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග යටතේ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ මතකයට නගා ගන්න. එම අංග ඉටු වන ලෙස පරිසරය සැකසීමෙන් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත.

හැකිදැයි බලමු

ඔබේ පවුලේ සෞඛ්‍ය මට්ටම දියුණු කිරීම සඳහා එහි පවතින භෞතික, මානසික සහ සමාජීය අංගවල සිදු කළ යුතු වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.

ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම



1.6 රූපය

ප්‍රජා දයකත්වය යනු සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීමයි. ඔබගේ පවුලේ මෙන් ම සමාජයේ සෞඛ්‍යය නගා සිටුවීමට ඔබගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ. ගමේ පොදු කටයුතුවලට සහභාගි වීම, තම නිවසේ විවිධ සතුටුදායක සහ අසතුටුදායක අවස්ථාවල දී තම අසල්වැසියන් සමග සතුට හෝ දුක බෙදා හදා ගැනීම සහ අසල්වැසියන්ට හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීම මෙහිදී වැදගත් වේ. එමෙන් ම පන්සල, පල්ලිය, ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය සහ පාසල වැනි ස්ථාන සමග සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු වේ. ඩෙංගු රෝගය මර්දනය කිරීමට ශ්‍රමදාන සංවිධානය, ප්‍රදේශයේ මත්පැන්, දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට වැඩ සටහන් සංවිධානය ආදියට මෙසේ සහයෝගය දැක්විය හැකි ය.

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

අපගේ පවුලේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණිය (Public Health Midwife - PHM), මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (Public Health Inspector - PHI) සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී යන අය මේ සඳහා දායක වෙති. මීට අමතරව රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට රෝහල් පද්ධතියෙන් පහසුකම් සැලසේ.

ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවාවලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලැබීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ හැකි ය.

- පවුලේ අයකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කිරීම
- ගර්භිණී මවක සිටින විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිණියගේ (PHM) සහාය ලබා ගැනීම
- නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- ගමේ සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීම සඳහා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට අදාළ ආයතන හා පුද්ගලයින්ගේ සහයෝගය ලබා ගැනීම

උදා: ඩෙංගු මර්දනය

දුම්වැටි පිටු දැකීම

පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම

- සමාජයේ බහුලව පවතින රෝග සෑදීමේ අවදානම පරීක්ෂා කර ගැනීමේ සායනවලට ක්‍රමානුකූලව සහභාගි වීම

උදා: පාසල් වෛද්‍ය සායන

සුවනාරි සායන

දියවැඩියා හා අධිරුධිර පීඩන සායන

වැඩිහිටි සායන

- සෞඛ්‍ය පණිවිඩ නිවැරදිව ලබා ගැනීම
- පෝෂණය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය සහ ජීවන නිපුණතා ආදිය ගැන උපදෙස් ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට කළ හැකි දේ

1. පවුල තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම

- පවුලේ වැඩකටයුතුවලට හවුල් වීම

  උදා: මිදුල අතුගෑම

  කාමරය පිළිවෙළට තබා ගැනීම

  ආහාර පිළියෙල කිරීමට උදවු වීම
- උත්සව අවස්ථාවල දී කාර්යක්ෂමව සහාය වීම
- මව්පියන්, සොයුරුසොයුරියන්, නෑදෑ හිතවතුන් සමග හොඳ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- ඔබේ ගැටලු මවුපියන් සමග විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම



1.7 රූපය

2. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය

- උදෑසන ආහාරවේල මග නොහැරීම
- නිවසේ සකසන ආහාර භාවිතයට හුරු වීම

3. දුම්වැටි, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම

- මෙවැනි දේවලින් වන අහිතකර විපාක පිළිබඳ පවුලේ අය දැනුම්වත් කිරීම
- මෙවැනි දේ ට පෙලඹවීමක් කළොත් ඒ බව මව්පියන්ට දැනුම් දී ආරක්ෂා වීම
- සොයුරුසොයුරියන් එවැනි දේට යොමු වීමට නොදී ආරක්ෂා කර ගැනීම

4. විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම

- සෞන්දර්ය කටයුතුවල යෙදීම - ගායනය, වාදනය, චිත්‍ර ඇඳීම, නර්තනය
- සාහිත්‍ය කටයුතුවල නියැළීම - කවි, කෙටිකථා ලිවීම හා කියවීම
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම
- ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

5. සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවස වෙත ගෙන ඒම

- අලුත් කරුණු පවුලේ අය සමග බෙදා හදා ගැනීම
- පවුලේ අය අතර ඇති වැරදි අදහස් හා මිථ්‍යා මත නිවැරදි කිරීම

ඇන් අපි දනිමු.......

සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ඉතා වැදගත් වේ.

සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් පැවතීමට තිබිය යුතු අංග භෞතික පරිසරය, මානසික පරිසරය සහ සමාජීය පරිසරය යන ක්ෂේත්‍ර යටතේ නම් කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ගොඩනගා ගැනීම, දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම, සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැගීම, ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය සේවා ලබා ගැනීම යන ප්‍රධාන තේමා පහ ඔස්සේ පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි වේ.

ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබ සෞඛ්‍යවත් පවුලක් ගොඩනැගීමට විවිධාකාරයෙන් ඔබේ දායකත්වය ලබා දිය යුතුය.

දැනුම පිරික්සමු

1. සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය යනු කුමක් ද?

2. සෞඛ්‍යවත් පරිසරක අංග භෞතික, මානසික, සමාජීය පරිසර යටතේ වෙන් කර ලැයිස්තු ගත කරන්න.

3. පවුල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගවල ප්‍රධාන තේමා පහ මොනවාද?

4. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ඇති කිරීම සඳහා දයක වීමට ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස ඔබට ඉටු කළ හැකි යුතුකම් - වගකීම් පහක් ලියන්න



2 ආදරය ලබමු; සුරක්ෂිත වෙමු

මානව අවශ්‍යතා වශයෙන් හඳුන්වන්නේ අපට එදිනෙදා ජීවත් වීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය සාධක ය. එම අවශ්‍යතා අතරින් මූලික අවශ්‍යතා ලෙස ආහාර, ජලය හා වාතය සැලකේ. ඊට අමතරව ද්විතීයක අවශ්‍යතා රාශියක් පවතී. ජීවිතයේ දී පැන නගින විවිධ අවශ්‍යතා අතරින් මානසික අවශ්‍යතා ලෙස ආදරය හා සුරක්ෂිතතාවට වැදගත් තැනක් හිමි වේ.

මිනිසාට ජීවත් වීමට අත්‍යවශ්‍ය ම දේ එනම් මූලික අවශ්‍යතා පිළිබඳවත් ඊට අමතර වූ වෙනත් අවශ්‍යතා පිළිබඳවත්, අවශ්‍යතා හා ආශාවන් අතර පවතින වෙනස්කම් පිළිබඳවත් හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ඔබට, ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව පිළිබඳ අවශ්‍යතාව හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ.

ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව හඳුනා ගනිමු

''අක්කේ... ඉස්කෝලේ ලොකු සර් සැරයි ද..... අක්කේ .....?''

''නෑ මල්ලි, ලොකු සර්ත් හොඳයි. අනෙක් සර්ලා, මැඩම්ලාත් ළමයින්ට හරිම ආදරෙයි... හැබැයි නරක වැඩ කළොත් එහෙම සැර වැර කරන වෙලාවල් මම දැකලා තියෙනවා....''

ඉහත සඳහන් වුණේ ඉදිරි සතියේ අලුතින් පාසල් යන්න සූදානමින් ඉන්න චාමරත් ඔහුගේ අක්කා සරෝජනීත් අතර සිදු වූ දෙබසක කොටසකි.

ඔවුන්ගේ දෙබස තව දුරටත් කියවා බලමු.

චාමර : අක්කේ.. එතකොට අම්මට ඉස්කෝලේ ඉන්න දෙන්නේ නැද් ද?

සරෝජනී : නෑ.. මල්ලි. අම්මලා තාත්තලාට ඉස්කෝලේ ඉන්න බෑනේ. තාත්තා රස්සාවට යන්න ඕන. එතකොට අම්මට ගෙදර වැඩ තියෙනවා.

චාමර : දැන් නම් මට ඉස්කෝලේ යන්න බැහැ කියල හිතෙනවා අක්කේ.... මට බයයි තනිවෙයි කියලා. මම කියනවා අම්මට මට ඉස්කෝලේ යන්න ඕන නෑ කියලා.

සරෝජනි : එහෙම කියලා බෑ මල්ලි. ඉස්කෝලෙදි තමයි අපට ගොඩක් දේවල් ඉගෙන ගන්න ලැබෙන්නේ. අනික ඉස්කෝලේ ගුරුවරු ළමයින්ට ආදරෙයි. ඒ වගේම තනි කරන්නෙත් නෑ. ළමයින්ගේ ඕනෑ එපාකම් හොඳට හොයනවා. ළඟදි දවසක අපේ පන්තියේ නිල්මිණි ලිස්සලා වැටුණා. අපේ පන්තියේ ටීචර් එයා ඔසවගෙන ප්‍රථමාධාර ඒකකයට දිව්ව විදිය දැක්කම මට අපේ අම්මා මතක් වුණා. මට කඳුළුත් ආවා. මුල් කාලේ නම් මටත් ඉස්කෝලේ ඉන්න බැහැ කියල හිතුණා. ඒත් දැන් නම් මට ඉස්කෝලේ ගෙදර වගේමයි කියලා හිතෙනවා.

අම්මා : ආ... මේ දෙන්නා කොහෙද කියලා මම බැලුවේ. ඇයි පුතේ චාමර මොනවද කියන්නේ?

චාමර : නෑ අම්මේ... මට ඉස්කෝලේ යන්න බැහැ කියල හිතෙනවා. මට බයයි. කවුරුත් මගේ තනියට නැති වෙයි කියලා. එතකොට අම්මා වගේම මට ඉස්කෝලේ අය ආදරේ වෙයිද කියලත් හිතෙනවා.

අම්මා : ඇයි පුතේ එහෙම කියන්නේ? නන්දනී නැන්දලාගේ ඉසුරුත් ඔයාගේ පන්තියෙමනේ ඉන්නේ. ඇයි ඒ විතරක් ද ඔයාගේ අක්කත් ඉන්නවානේ ඒ ඉස්කෝලෙම. මමත් හැමදාම මගේ පුතාව ඉස්කෝලෙට ගිහින් ඇරලවන්නයි, ඉස්කෝලේ ඇරෙන වෙලාවට ඔයාව එක්කරන් එන්නයි එනවනේ.

චාමර : අම්මේ.... ඔන්න එහෙනම් කලින්ම ගේට්ටුව ළඟට අම්මා ඇවිත්

ඉන්න ඕනි හොඳ ද?...... ආ... අම්මේ අද හවස අපි ඉසුරුලාගේ ගෙදර යමු ද?

සරෝජනි : හා.......... හා....... ඒක හොඳයි. මමත් එනවා..... මමත් එනවා. මට පුළුවන් එතකොට නිමාලි එක්ක සෙල්ලම් කරන්න. අර පින්තූර පොතත් ඉල්ලා ගන්න පුළුවන්.

අම්මා : හොඳයි... තාත්තත් ආවම අපි ඔක්කොම හවසට යමු ඉසුරුලගේ ගෙදර. ඊයේ කැඩුව පේරයි රඹුටනුයි ටිකකුත් අරන් යමු. එනගමන් පන්සලටත් ගිහින් බෝධි පූජාවට ඉන්නත් පුළුවන් නේ.

චාමර, සරෝජනි හා ඔවුන්ගේ මව අතර වූ සාකච්ඡාවේ දී චාමර පාසල් යන්න අකමැති වූ හේතු දෙකක් පැහැදිලි ව දක ගත හැකි ය. '' මාව තනි වෙයි, මට ආදරය නැති වෙයි'' වැනි චාමරගේ ප්‍රකාශ තුළ අන්තර්ගත වූ එම හේතු නම්,

- ආදරය නැති වේදැයි බිය
- ආරක්ෂාව නැති වේදැයි බිය

ආදරය

පළමුවෙනි පාඩමේ දී සෞඛ්‍යවත් මානසික පරිසරයක් ඇති වීමට ආදරය, රැකවරණය සහ විවේකය අවශ්‍ය බව ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

එහි දී අපි පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ඇති බැඳීම නිසා ඇති වන ආදරය ගැන කතා කළෙමු. පවුල තුළ දෙමව්පියන්ගෙන් සහ සොයුරු සොයුරියන්ගෙන් අපට ලැබෙන ආදරයේ වටිනාකම ඇතැම් විටෙක අපට හරි හැටි නොදැනෙන අවස්ථා ද ඇත.



2.1 රූපය

ඔබට මතක ද ඔබ පාසල් ගිය මුල්ම දවස? ඔබේ අම්මා නැත්නම් තාත්තා හෝ භාරකරුවන්

ඔබත් එක්ක පාසලට යන්න ඇති. ඔබව පන්තිභාර ගුරුතුමියට භාර දීලා එන වෙලාවේ ඔබ කොතරම් අඬන්නට ඇද්ද?

ඒත් ඔබ හඬද්දී ම ඔබව පාසලේ නවත්වා ඔවුන් එළියට පැමිණියා නේද? ඔබේ අකමැත්ත පවතිද්දී ම අම්මා, තාත්තා එහෙම කළේ ඔබ හොඳට ඉගෙන ගෙන හොඳ දරුවෙකු වෙනවා දැකීමට යි.

ඔවුන් එසේ කළේ ඔබේ යහපතට බව අද ඔබට වැටහෙනවා ඇති. මේ නිසා දෙමව්පියන් කරන යම් යම් දේවල් අපට වැරදියට පෙනුනත් ඒ ගැන තේරුම් ගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතු යි.

ඔබ හෝ ඔබේ නංගී, නැත්නම් මල්ලී ලෙඩ වුණ අවස්ථාවක් මතක ඇති නේද? එහෙම අවස්ථාවක ඔබ ළඟට ම වෙලා ඔබේ අම්මා, තාත්තා හෝ භාරකරු දිවා රෑ නිදි නැතිව ඉන්නට ඇති. ඇතැම් විටෙක ඔවුන් නොකා නොබී, නිදි වරමින් ඔබ වෙනුවෙන් කැප වෙන්නට ඇති.

ආදරය ලෙස හඳුන්වන්නේ එකිනෙකා අතර පවතින ඉහත ආකාරයේ, බැඳීම, සෙනෙහස, එසේ නැත්නම් සමීපතාවයි. ඔබ කුඩා දරුවෙකුව සිටි කාලයේත්, දැන් පසු කරන නව යොවුන් වියේත්, ඔබ තරුණ වියට හා වැඩිහිටි අවධි වෙත ළඟා වීමේදීත් කිසිම වෙනසක් නොවී ඔබගේ මව්පියන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ සෙනෙහස, බැඳීම එහෙම නැත්නම් ආදරය නොඅඩුව ම ඔබට ලැබෙන බව වටහා ගෙන තියෙනවා නේද?

මානසිකව සිදු වන මෙවැනි බැඳීම් ජීවත් වීමේදී වුවමනා වේ. එසේ නම් ආදරය යනු මානසික අවශ්‍යතාවක් ලෙස හඳුන්වා දීමට හැකි යි.

මානසික අවශ්‍යතාවක් වන ආදරය කුඩා දරුවෙකුගේ පමණක් නොව ඕනෑම වයසක පසුවන්නෙකුගේ අවශ්‍යතාවකි.

ළමා වියේ සිට මව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ ආදරයත් සොයුරු සොයුරියන්ගේ ආදරයත් වැදගත් වන්නා සේ ම මිතුරු මිතුරියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ සහ අසල්වැසියන්ගේ ආදරය ද ජීවිතයට අවශ්‍ය වේ.

පවුලක් තුළ මව්පියන්, දරුවන් අතර මෙන් ම ඔබේ අම්මාත්, තාත්තාත් අතර

පවතින ආදරය, කරුණාව සහ බැඳීම ද ඔවුන්ගේ මෙන් ම ඔබේ ජීවිතයටත් කොතරම් වැදගත් දැයි සිතා බලන්න. ඔබේ සීයා සහ ආච්චී ඔබට ආදරය කරනවා මෙන් ම, ඔබ ඔවුන්ට ආදරයෙන් සලකන විට කෙතරම් සතුටට පත් වෙනවාද?

සුරක්ෂිතතාව



2.2 රූපය

මෙහි සරල තේරුම රැකවරණය කියන එකයි. මිනිසුන් අතර පමණක් නොව සත්ව ලෝකයේදීත් තම පැටවුන් ආරක්ෂා කිරීමට සතුන් විශාල කැප කිරීමක් කරනවා.

එදිනෙද ජීවිතයේ අපගේ වැඩ කටයුතු හැම එකක්ම තනියම කර ගැනීම අපහසුයි. එමෙන් ම තනිව තීරණ ගැනීමට අපහසු අවස්ථා උදා වේ. ඊට අමතරව නොසිතන වෙලාවන්හිදී කරදර, බාධක ඇති වේ. මෙවැනි අවස්ථාවල අපට වෙනත් අයගේ උදව්, උපකාර අවශ්‍ය වේ. ඔබේ උදව්වට කිසිවෙකුත් නැති වුණොත් තනිකමක්, දුකක් ඇති වෙනවා නේද?

නිවසේ දී අපට දෙමව්පියන්ගේ ආරක්ෂාව ලැබෙන අයුරු මතක් කර බලන්න. ඔබට මතකයි නේද ඔබේ අක්කා හෝ අයියා සමග සෙල්ලම් කරන කොට පොඩි පොඩි අඬ දබර වුණු අවස්ථාවල දී අම්මා, තාත්තා හෝ ඔබේ නිවසේ වැඩිහිටියෙකු ළඟට දිව ගිහින් සැඟවුණු බව? එසේ කළේ ඔබට ඔවුන් ළඟ ආරක්ෂාව පවතින බව දැනගෙන සිටි නිසා යි. පාසලේ දී කවුරු හෝ ඔබට සැර කළොත්, දෙස් කීවොත් දුවගෙන යන්නේ පන්තිභාර ගුරුතුමිය ළඟට නේද? ඒ ඇය ඔබට ආරක්ෂාව සපයන නිසා යි.

ජීවත් වීමේ දී තමාගේ ආරක්ෂාවට, උදව්වට ශක්තියක් ලෙස අන් අය සිටීමෙන් අපට සුරක්ෂිතභාවයක් දැනේ. මෙය වැදගත් මානසික අවශ්‍යතාවකි. ගුරුවරුන්ගේ, දෙමව්පියන්ගේ හෝ භාරකරුවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවය ලබන ඔබ ඔවුන්ට විශ්වාසවන්තව ජීවත් වීම වගකීමක් බව මතක තබා ගත යුතු යි.

බොහෝ විට ඔබේ හෝ මිතුරෙකුගේ මව්පියන් ''මගේ දරුවා වරදක් කරන්නේ නැහැ'' යි තම දරුවන් ආරක්ෂා කරනු ඔබ දැක ඇති. ඒ විශ්වාසය රැක ගැනීමෙන් ඔබ ඔබට රැකවරණය සපයන අයගේ ගෞරවය ආරක්ෂා කරනු ඇත.

මේ වන විට ඔබ වැදගත් මානසික අවශ්‍යතා දෙකක් හඳුනා ගෙන ඇත. ඒ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය යි. අපට වැඩියෙන් ම මෙම අවශ්‍යතා දෙක සපුරා දෙන්නේ අපේ දෙමව්පියන් හෝ භාරකරුවන් බව ඔබ අවබෝධ කර ගන්නට ඇති. ඔවුන් හැරුණු විට මෙම අවශ්‍යතා සපයා දෙන වෙනත් පුද්ගලයන් හඳුනා ගනිමු.

හැකිදැයි බලමු

ඔබට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා දෙන වෙනත් පුද්ගලයින්ගේ ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව සපයන අය

ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දෙන පුද්ගලයන් ප්‍රධාන කාණ්ඩ දෙකකට වෙන් කර හඳුනා ගත හැකි ය.

1) පවුලේ සාමාජිකයන්
2) බාහිර පුද්ගලයන්

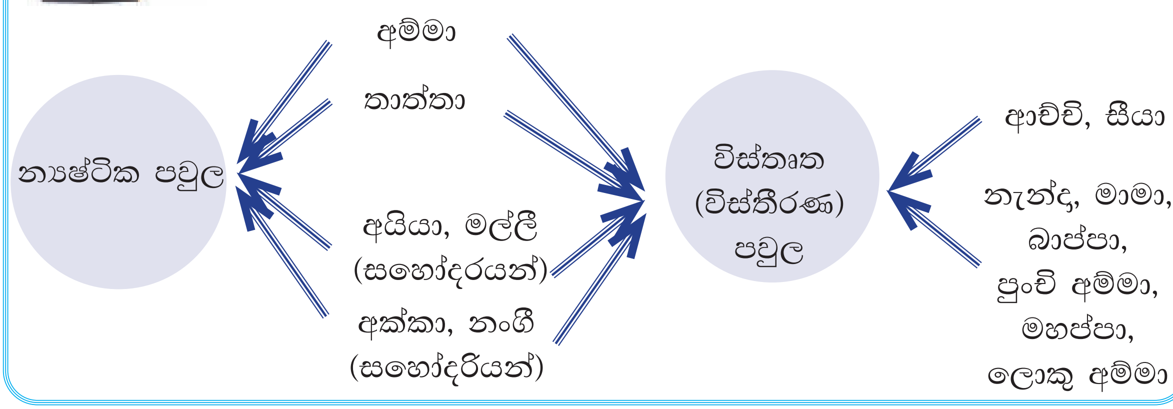


2.3 රූපය

පවුලේ සාමාජිකයන්

ඔබ ජීවත් වන නිවසේ සිටින පුද්ගල එකතුව පවුල ලෙස හඳුන්වයි. අතීතයේ ග්‍රාමීය ප්‍රදේශවල වැඩි වශයෙන් පැවතියේ විස්තීරණ පවුලකි. එසේ වුවත් අද බහුලව ඇත්තේ න්‍යෂ්ටික පවුල් පරිසර වේ.

අමතරව උගනිමු



පවුලේ සාමාජිකයින් වන දෙමව්පියන්ගේ හා භාරකරුවන්ගේ ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය මීට පෙර අපි හඳුනා ගතිමු. මොවුන්ට අමතර ව පවුලක ජීවත් වන වෙනත් පුද්ගලයන් පවුලේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වන බව ඔබ වටහා ගෙන ඇත.

ඔබේ අයියා හෝ අක්කා ඔබට දක්වන ආදරය, ඔබ වෙනුවෙන් දක්වන සැලකිල්ල සහ සුරක්ෂිතභාවය, ඔබගෙන් ඔවුන්ට ද, ඔබට බාල නංගී, මල්ලී වෙත ද ඒ අයුරින්ම ලබා දීමට ඔබ බැඳී සිටී.

ඇතැම් විට ඔබ පාසල් එන්නේ ඔබේ වැඩිහිටි සොයුරෙක්, සොයුරියක් සමග විය හැකි ය. එහෙම නැත්නම් ඔබේ නංගී හෝ මල්ලී ඔබත් සමග පාසලට පැමිණෙනවා ඇත. හැම උදේකම අම්මා ඔබට හෝ ඔබේ වැඩිහිටි සොයුරාට හෝ සොයුරියට දෙන අවවාදය මතක් කරන්න

" පුතේ නංගිව හොඳින් බලා ගන්න...... හොඳද?"



2.4 රූපය

මේ විදියටම ඔබ ගෙදර සිටිය දී දෙමව්පියන් කඩයට හෝ වෙනත් වුවමනාවකට ගෙදරින් පිටවෙලා යන විට බොහෝ අවවාද උපදෙස් දෙන්න ඇති.

"අපි ඉක්මනින් එනවා..... එතකං නංගිව බලා ගන්න....."

''මල්ලිට බත් ටිකක් බෙදා දෙන්න පුතේ.....'' මෙවැනි ඔවදන් ඔබට එදිනෙදා නිරන්තරව අසන්නට, දකින්නට ලැබෙනු ඇත. මෙසේ පවුල තුළ එකිනෙකා අතර අන්‍යොන්‍ය ලෙස ආදරය දැක්වීමත් ආරක්ෂාව ලබා දීමත් සිදු විය යුතු ය.



2.5 රූපය

මීට අමතරව විස්තීරණ පවුලක නම්, ආච්චි, සීයා හා නැන්දා, මාමා වැනි වෙනත් වැඩිහිටියෝ ද ඔබ සමග නිවසේ එකට වාසය කරති. ආච්චි හා සීයා, ඔබ කෙරෙහි කෙතරම් ආදරේ දක්වනවාද කියා මතකයි නේද? ඒ වගේම ඔවුන් අපට ආරක්ෂාවත් සපයනවා. අද සමාජයේ දෙමාපියන් වැඩි පිරිසක් රැකියාවට යන අතර නිවසට නැවත පැමිණෙන්නේ රෑ බෝ වූ පසු යි. සමහර මව්පියෝ විදේශ ගත වී රැකියාවල නියුතු වෙති. එවැනි අවස්ථාවල ආච්චී, සීයා හෝ නැන්දා, මාමා කෙනෙකුගේ ආරක්ෂාව යටතේ ජීවත් වන්නට දරුවන්ට සිදු වේ.

පවුල තුළ ජීවත් වන විට අනෙකුත් සාමාජිකයන්ගේ වුවමනා එපාකම් ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතුය. විවිධ පුද්ගලයන් එකිනෙකාට වෙනස් වන අතර, ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම් ද වෙනස් වේ. නිවසේ දී ඔබ රූපවාහිනිය නරඹන අවස්ථාවක් මතක් කරන්න. අම්මා හා තාත්තා ප්‍රවෘත්ති නැරඹීමට කැමැත්ත දක්වන විට, වෙනත් නාලිකාවක විකාශය වන ටෙලිනාට්‍යයක් බැලීමට ඔබේ ආශාව තිබිය හැකි ය. ආච්චී හෝ සීයා සිටිනවා නම් ඔවුන්ගේ කැමැත්ත ධර්මදේශනය ඇසීම විය හැකි ය. මේ සියලු දෙනා අභිබවා ඔබේ මල්ලී කාටූන් බැලීමට උත්සාහ කරනවා නේද? මෙවැනි සංකීර්ණ අවස්ථා හොඳින් තේරුම් ගෙන නිවස තුළ ජීවත් විය යුතු ය. එකිනෙකාගේ වුවමනාවල වෙනස තේරුම් ගැනීමට අපට සිදු වේ.

ගෙදරක ආහාර පිසීමේ දී ද මෙලෙස වෙනස්කම් ඇති වේ. එක් එක් පුද්ගලයා කෑමට කැමති දේ හා ඒවා පිසිය යුතු ක්‍රමය වෙනස් වීමට හැකි ය. ඔබ කුඩා කාලයේ සිට ම මේ විවිධතා තේරුම් ගෙන ජීවත් වෙනවා නම් එකිනෙකා අතර බැඳීම සහ ආදරය ඉතාමත් ශක්තිමත් වේ. ඒ නිසා එක් එක් සාමාජිකයන් පවුලේ අනෙක් අයගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් කැපකිරීම් ද සිදු කළ යුතු වේ.

බාහිර පුද්ගලයන්

අප වාසය කරන නිවසින් පිටත, එහෙත් අපගේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වන වෙනත් පුද්ගලයන් බාහිර පුද්ගලයන් ලෙස හැඳින් වේ.

හැකිදැයි බලමු

පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණු විට ඔබගේ දෛනික කටයුතුවල දී සහාය දක්වන පුද්ගල ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

ඉහත ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුව පහත සඳහන් සාමාජික ලේඛනය සමග සසඳා බලන්න.

අසල්වැසියන්
සමවයස් කණ්ඩායම්
ගුරුවරු
පාසලේ වෙනත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්
පූජ්‍ය / පූජක උතුමන්
රජයේ හා පෞද්ගලික ආයතන නිලධාරීන්

අසල්වැසියන්

පවුලේ සාමාජිකයන් හැරුණ විට නිරතුරුව අපට අසල්වාසීන් සමග සබඳතා පැවැත් වීමට සිදු වේ. ග්‍රාමීය පරිසරය තුළ අසල්වාසීන් වැඩි දෙනෙකු අතර ඥාති සම්බන්ධතා පවතී. ඥාතීන් නොවන පුද්ගලයන් සිටිය ද ඔවුහු හිතවත්කමින් හෝ සහෝදරත්වයෙන් බැඳුණු, එකිනෙකා හඳුනන අය වෙති.



2.6 රූපය

නාගරික පරිසරය මීට තරමක වෙනස් ස්වරූපයක් පෙන්නුම් කරයි.

ඇතැම් විට නිවස ආසන්නයේ ජීවත් වන අය වුව ද හඳුනන්නේ නැත. සබඳතා පැවැත් වුව ද ඒවා දැඩිව බැඳුණු ස්වරූපයක් නොගනී.

කෙසේ වුව ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නමැති මානසික අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ වීමට යහපත් අසල්වැසි සබඳතා පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ඒ නිසා අප සමගින් අවට වාසය කරන වැඩිහිටියන්ට හා අනෙක් සාමාජිකයන්ට අපෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් ඉටුකිරීම, ගරු බුහුමන් දැක්වීම සහ උදව් උපකාර කිරීම අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතු ය.

සමවයස් කණ්ඩායම්

අප ජීවත් වන වටපිටාවේ දී මෙන් ම පාසල තුළ දී ද අපට සමීපම වන්නේ අපේ ම වයසේ සොයුරු සොයුරියන් ය. අපේ යහළු යෙහෙළියෝ මේ අය වෙති. පෙර පාසලේ ඉගෙන ගන්නා කාලයේ සිට හඳුනන අය ඇතැම් විට අදට ද එක ම පන්තියේ හෝ සමාන්තර පන්තියක ඉගෙන ගන්නවා විය හැකි ය. එසේ නැති නම් ඔබට වඩා පන්තියක් ඉහළ හෝ පහළ පන්තියක ඉගෙන ගන්නා අය ත් මීට අමතරව වෙනත් පාසලක ඉගෙනුම ලබන, දහම්පාසලේ දී, පල්ලියේ දී හෝ අමතර පන්තියක දී හඳුනා ගත් යහළු යෙහෙළියෝ ත් මෙම කාණ්ඩයට අයත් වෙති.



2.7 රූපය

අප බොහෝ වෙලාවට නිදහසේ කතා කරන්නේ මොවුන් සමගයි. අපට ඇති ඕනෑම ප්‍රශ්නයක්, ගැටලුවක් හෝ නොතේරෙන දෙයක් මොවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමට අපි පෙලඹෙමු. ඊට හේතුව සමවයසේ පසු වන ඔවුන්ගේ ආදරය සහ සුරක්ෂිතභාවය අපට පවතී යන විශ්වාසය නිසා ය. එසේ වුවත් තමාගේ ම වයසේ පසු වන මොවුන් ලබා දෙන උපදෙස්, අත්දැකීම් මදකම නිසා නිවැරදි නොවීමට ඉඩ ඇත. මක් නිසා ද ඔවුන්ට ද ඇත්තේ ඔබට මෙන් ම අඩු අත්දැකීම් බැවිනි. ඒ නිසා වඩාත් වැදගත් වන්නේ දෙමව්පියන්ට, භාරකරුවන්ට, පවුලේ වැඩිහිටියෙකුට හෝ පන්තිභාර ගුරුතුමාට/ ගුරුතුමියට පවසා ඒ පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම යි.

සමවයස් කණ්ඩායම් තුළ විවිධ හේතු නිසා වැරදි අදහස් දරන, වරදට යොමු වූ අය සිටීමට ඉඩ ඇත. ඔබට සැබවින් ම ආදරය කරන, ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන අවංකව ම සිතන හොඳ මිතුරන් තෝරා ගෙන ඇසුරු කිරීමට ඔබ බුද්ධිමත් විය යුතු ය. ඔබට හැකියාව ඇත්නම් වරදට යොමු වූ මිතුරන් යහමගට ගැනීමටත් ඒ සඳහා වැඩිහිටි, දෙමව්පිය, ගුරුවරුන්ගේ උදව් ලබා ගැනීමටත් උත්සුක විය යුතු ය.

ගුරුවරු හා පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය



2.8 රූපය

නිවස හැරුණු විට ඔබට ආදරය හා ආරක්ෂාව සපයන ප්‍රධාන ආයතනය වන්නේ පාසල යි. පාසලේ දී ඔබට සාමාජිකයන් බොහෝ පිරිසක් මුණ ගැසේ. පන්තියේ සාමාජිකයන්ට අමතරව ඉහළ පන්තිවල අයියලා, අක්කලාත් පහළ පන්තිවල නංගිලා, මල්ලිලාත් ඔබේ සහෝදර සහෝදරියන් වැනි ය. ඔවුන්ගෙන් ඔබටත්, පෙරළා ඔබගෙන් ඔවුන්ටත් ආදරය සහ ආරක්ෂාව සැපයෙන බව මේ වන විට ඔබ අවබෝධ කර ගත්තා නේද? ඕනෑම වෙලාවක අපි පාසලේ ගත කරන්නේ තවත් කවුරුන් හෝ සමග නිසා නොදැනුවත්ව ම අපට සුරක්ෂිතබව ලැබේ.

නිවසේ දී අපේ මව්පියන් වගේ ම පාසලේ දී අපට ආදරය කරන්නේ ගුරුවරුන් ය. පන්තිභාර ගුරුතුමිය නැත්නම් ගුරුතුමා ඔබට සලකන්නේ ඔවුන්ගේ ම දරුවෙකුට මෙනි.

''මේ මගේ ළමයි ටික හොඳට හැදුනොත් මට හරිම ආඩම්බරයි'' මෙවැනි වදන් ඔබට ඇසී ඇති බව නිසැකයි. පාසලේ සිටින අනෙක් ගුරුවරු සහ විදුහල්පතිතුමා හෝ විදුහල්පතිතුමියත් හැම විට ම ඔබේ දියුණුව අපේක්ෂා කරන අතර නිරන්තරයෙන්ම ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව ඔබට හිමි වේ. ඒ නිසා ඔවුන්ගේ සිත් නොරිදවා හොඳින් හැසිරීමෙන් ඔබට ඔවුන්ගේ ආදරය වැඩියෙන් හිමි වනු ඇත. සමහර විට පාසලේ දී ඔබට පොඩි පොඩි දඬුවම් විඳින්නත් සිදු වෙලා ඇති.

ඒත් එලෙස දඬුවම් හෝ සැර වැර කරන්නේ ඔබගේ ම යහපතට බව ඔබ මතක තබා ගත යුතු යි.

මීට අමතරව පාසල් පරිසරයේ ඔබට මුණ ගැසෙන වෙනත් සාමාජිකයෝ ද වෙති. ලිපිකරුවන්, කාර්යාලයේ වැඩ කරන සේවකයන් මෙන් ම ක්‍රීඩාපිටිය හෝ පාසල් පරිසරය පිරිසිදු කරන සේවක සේවිකාවෝ ද අපේ පාසලේ ම පුද්ගලයෝ වෙති. ඔවුහු ද අපේ ඉගෙනීමට හා ආරක්ෂාවට වක්‍රාකාරව විශාල සේවාවක් සිදු කරති.

වෙනත් විවිධ පුද්ගලයන්

නිවස හා පාසල හැරුණු විට අපට සමාජයේ හමු වන වෙනත් ආයතන හා පුද්ගලයන් විශාල පිරිසකි. උදාහරණ ලෙස පන්සල, පල්ලිය හෝ කෝවිල් වැනි ආගමික ස්ථානවල ස්වාමීන් වහන්සේලා, පූජක තුමන්ලා ඔබට දක්වන ආදරය හා කරුණාව ඉමහත් ය. ඔවුන් ඔබට දක්වන ආදරය හා කරුණාව දහම් පාසල් යන ඔබට මතකයි නේද? උන්වහන්සේලා ඔබ හොඳ ළමයෙකු කිරීමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම කියා දෙන අතර ම ආදරය හා ආරක්ෂාව ද ඔබට ලබා දෙති.

අප එදිනෙදා ජීවත් වන විට අපේ අවශ්‍යතා ඉටු කරන බොහෝ ආයතන ඇත. රෝහල, තැපැල් කාර්යාලය, පොලීසිය, වෙනත් රජයේ හෝ පෞද්ගලික ආයතන හා පුද්ගලයන්ගෙන් අපට විශාල සේවා රැසක් ඉටු වේ. එවැනි ස්ථානයකට යන ඔබට ආරක්ෂාව සැපයීමට ඔවුහු ආයතනික වශයෙන් බැඳී සිටිති. ඉදිරි ශ්‍රේණිවල දී මේ පිළිබඳ ඔබට තවදුරටත් ඉගෙනීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

හැකිදැයි බලමු

නිවස සහ පාසල හැරුණු විට අපගේ අවශ්‍යතා සපයන ආයතන හා පුද්ගලයන්ගේ ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලැබීමට ඔබෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්

මෙතෙක් අප සාකච්ඡා කළේ වෙනත් පුද්ගලයන්ගෙන් අපට ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය ලබා ගැනීම පිළිබඳවයි. වෙනත් කෙනෙකුගෙන් අප වෙත ලැබිය

යුතු දෙයක් නොලැබුණු විට අපේ සිතට කලකිරීමක්, වේදනාවක් ඇති වෙනවා නේද? එසේ ම අප අතින් තව කෙනෙකුට විය යුතු යුතුකමක්, වගකීමක් ඉටු නොවුණහොත් ඔවුන්ට ද කලකිරීමක් ඇති වේ.

සමාජීය පුද්ගලයන් වන අපට අන්‍යයන් වෙත ඉටු කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රාශියක් පවතී. එම යුතුකම් හා වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට අපි නිරන්තරයෙන් බැඳී සිටිමු. එවිට අපට ද ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය පෙරළා නොඅඩුව ම ලැබෙනු ඇත.

එසේ ඔබ විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දෙමව්පියන්ට හා වැඩිහිටියන්ට කීකරු වීම හා අවනත වීම
- දෙමව්පියන්ට හා වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම
- පාසලේදී ගුරු මණ්ඩලය, විදුහල්පතිතුමා හා අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩලයට අවනත වීම
- පාසලේ විනය නීති රීතිවලට අනුව කටයුතු කිරීම
- සම වයසේ ද ඉහළ හා පහළ ශ්‍රේණිවල ද සහෝදර සහෝදරියන්ට සැලකීම
- අන්‍යයන්ට උදව් උපකාර කිරීම
- අන්‍යයන්ගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම
- අන්‍ය මතවලට සවන්දීම හා ඒවා ඉවසීම
- අන්‍යයන්ගේ දුක වේදනාවේ දී සංවේදී වීම
- අන්‍ය ජයග්‍රහණයේ දී සතුටු වීම හා අගය කිරීම
- පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- අසල්වාසීන් සමග සුහදව කටයුතු කිරීම
- අන්‍යයන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතබව ලබා දීම
- පොදු දේපළ ආරක්ෂා කිරීම

ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව නැති වීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නමැති මානව අවශ්‍යතාව නිසියාකාරව නොලැබීම නිසා පෞද්ගලිකව මෙන් ම පොදුවේ සිදු වන අහිතකර ප්‍රතිඵල රාශියකි. එවැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

- පවුලේ අසමගිය, නොසතුට
- දෙමව්පියන් හා දරුවන් අතර සම්බන්ධතා අඩු වීම
- සහෝදර සහෝදරියන් අතර ගැටුම් වර්ධනය වීම
- නිවස තුළ ජීවත් වීම අප්‍රිය ජනක වීම
- පාසල එපා වීම
- ඉගෙනීම කඩාකප්පල් වීම
- අන්‍යයන් අතර අප්‍රසාදයට පත් වීම
- අධිකරණ මගින් වරදකරුවන් වීම
- යහපත් ගුණාංග නැති වී යාම
- රටේ විනය පිරිහීම
- බයෙන් හා සැකයෙන් ජීවත් වීම
- ආර්ථිකමය හානි සිදු වීම
- වැරදි පුරුදුවලට ඇබ්බැහි වීම
- ජීවිතය පිළිබඳ කලකිරීම



2.9 රූපය

ආරක්ෂා වෙමු

අපට අන් අයගෙන් ආරක්ෂාවක් නොලැබී යන අවස්ථාවක අප ආරක්ෂා විය යුත්තේ කෙසේ ද? හය වන ශ්‍රේණියේ දී අපචාර හා අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ඉගෙන ගත්තා මතක ද? සමහර අවස්ථාවල දී අප විශ්වාස කළ යුතු අය කවුරුන්දැයි හඳුනා ගැනීමට අපට අසීරු වේ. අපට ආදරය හා ආරක්ෂාව සපයනවායි හැඟෙන පුද්ගලයන් අතර, නරක පුද්ගලයන් ද සිටින බව අමතක කරන්න එපා. සමහරුන් ආදරය බව, විශ්වාසවන්ත බව ඔබට අඟවමින්, ඔබට කරදර කිරීමට හෝ වැරදි වැඩවලට යෙදවීමට ඉඩ ඇත. මේ නිසා හැම විටම දැනුවත් වන්න; කල්පනාකාරී වන්න; උපායශීලී වන්න. ඔබේ ගැටලු කතා කිරීමට වඩා ම කිට්ටු සහ සුදුසු ම කෙනා මව, පියා හෝ ඔබව රැක බලා ගන්නා කෙනා බව මතක තබා ගන්න. යම් හේතුවක් නිසා ඔබට වැඩි දුර උදවු අවශ්‍ය නම් ඔබ වෙනුවෙන් පිහිටුවා ඇති, පිළිගත් සමාජ සේවා ආයතනයකට යොමු වන්න.

උදා: සුව සැරිය - 0710 107 107

යොවුන් මිතුරෝ - 0112 850 986

දැන් අපි දනිමු.......

මිනිස් අවශ්‍යතා අතරින් මූලික අවශ්‍යතා ලෙස ආහාර, ජලය හා වාතය සැලකේ. ඊට අමතරව ඇති විවිධ වෙනත් අවශ්‍යතා අතරින්, ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය වැදගත් මානසික අවශ්‍යතා වේ.

ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමග සම්බන්ධ වන සමීපතම කණ්ඩායම්, පවුල තුළ සිටින සාමාජිකයන් හා බාහිර පුද්ගලයන් ලෙස බෙදා වෙන් කළ හැකි ය.

ආදරය හා සුරක්ෂිතබව තමාට ලැබෙනවා සේ ම අන් අයට ද ලබා දීම ඔබේ වගකීමක් වේ.

සමාජය තුළ ආදරය හා සුරක්ෂිතබව රැක ගැනීමට අප විසින් ඉටු කරනු ලැබිය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රැසක් ඇත.

දැනුම පිරික්සමු

1. පහත සඳහන් ප්‍රකාශන නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✗) ලකුණ ද වරහන තුළ යොදන්න.

i. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව මානසික අවශ්‍යතාවකි. (   )

ii. මානසික අවශ්‍යතා ඉටු නොවීම ඉගෙනීමට අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි. (   )

iii. අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම සෑම අයකුගේම යුතුකමකි. (   )

iv. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව කුඩා අවධියට පමණක් අවශ්‍ය වූවකි. (   )

v. තමාට නොලැබුණු ජයග්‍රහණය වෙනත් අයෙකුට ලැබුණු විට අපි ඒ ගැන සතුටු විය යුතු වෙමු. (   )

vi. වියදමකින් තොරව අන්‍යයන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතබව සැලසිය හැකි ය. (   )

vii. නිවස තුළ පවතින ගැටුම් මානසික පීඩාවලට හේතු වේ. (   )

2. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය සමාජය තුළ පැවතීමට ඔබ විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් පහක් දක්වන්න.

3. ආදරය හා සුරක්ෂිතබව නොලැබීමෙන් සමාජය තුළ ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල පහක් දක්වන්න.

3 ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වෙමු

විවේක වේලාවල දී ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම නිසා ඔබට ලැබෙන වැදගත් ප්‍රතිඵල රාශියකි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි වීම, මානසික ආතතිය අඩු වීම, ප්‍රබෝධවත්බව හා විනෝදය ලැබීම මෙන් ම නීති ගරුකබව, ඉවසීම, සාධාරණත්වය, වගකීම් භාර ගැනීම, සාමූහිකව කටයුතු කිරීම සහ නායකත්වය දෘරීම වැනි යහපත් පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය වීම මේ අතරින් කිහිපයකි. එක් එක් සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික, ආර්ථික පසුබිමට ගැළපෙන ලෙස මිනිසාගේ වින්දනය සහ විවේකය සඳහා නිර්මාණය වූ ක්‍රීඩා ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින් වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ විවේකය සතුටින් ගත කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවල නියැළෙන අයුරු ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳ හදරමින් සුලබව කෙරෙන ජන ක්‍රීඩාවල ප්‍රායෝගිකව නිරත වෙමු.



3.1 රූපය - පංච දැමීම සහ නෙරෙංචි ඇදීම

ජන ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව

ජන ක්‍රීඩා යම් ජන කොටසකගේ සංස්කෘතියට ගැළපෙන ලෙස නිර්මාණය වී ඇති නිසා නිරායාසයෙන් ම සතුට ඇති කරන අතර කාටත් ක්‍රීඩා කළ හැකි ලෙස සරල වේ. ජන ක්‍රීඩා හැදෑරීම ඔබ තුළ ජාතික හැඟීම් දනවීමට, ජාතික ඇල්ම වැඩි වීමට, ජාතික දෑ අගය කිරීමට හා ආරක්ෂා කිරීමට ඉවහල් වේ. විදේශීය ක්‍රීඩාවකට තරම් මුදල් වැය නොකොට අඩු වියදමකින් ස්වදේශීය උපකරණ යොදා ක්‍රීඩා කළ හැකි වීම ද වැදගත් වේ.

ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ

- සරලය
- සතුට හා විනෝදය ලබා දෙයි
- සහභාගි වීම පහසුයි
- ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය වන්නේ උපකරණ සුළු ප්‍රමාණයකි
- තරගකාරී බව අඩු ය
- කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට හැකි ය
- ආගමික හෝ සංස්කෘතික පසුබිමක් පවතී
- බොහෝ ක්‍රීඩාවලට ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව සහභාගී විය හැකි ය
- සෞන්දර්යාත්මක මුහුණුවරක් පවතී
- ශාරීරික හා මානසික සුවය ලබා දෙයි
- එකමුතු බව ඇති කරයි

ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ

ජන ක්‍රීඩා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් දෙකකි.

1. එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා
2. ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා

මීට අමතරව සහභාගිවන්නන්, උපකරණ හා වෙනත් කරුණු මත ජන ක්‍රීඩා වර්ග කෙරේ.

- උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා
- උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා
- යුගල ජන ක්‍රීඩා
- සමූහ ජන ක්‍රීඩා
- ත්‍රාසජනක ජන ක්‍රීඩා
- කාන්තා ජන ක්‍රීඩා
- ළමා ජන ක්‍රීඩා
- තරුණ ජන ක්‍රීඩා
- කෘෂිකර්මය සම්බන්ධ ජන ක්‍රීඩා
- නැටුම් ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා
- ආගමානුකූල ජන ක්‍රීඩා
- ශාන්තිකර්ම ආශ්‍රිත ජන ක්‍රීඩා



ලී කෙළි





පොර පොල් ගැසීම

3.2 රූපය

3.1 වගුව

එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා	ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා
උපකරණ සහිත මේවර කෙළිය කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා මී කැඩීම පොර පොල් ගැසීම මට්ට කෙළිය පුල්ලියාර් ගැසීම ලී කෙළිය ගිනි පෑගීම අඹ ඇට පැනීම	**උපකරණ සහිත** ඔළිඳ කෙළිය දෙළොස් කෙළිය පංච කෙළිය චතුරංග කෙළිය දාං ඇදීම ගල් පෙළීම සොනාරු පෙත්ත සීග කෙළිය නෙරංචි ඇදීම
උපකරණ රහිත ගුඩු පැනීම තාච්චි පැනීම එළුවන් කෑම ගස් කොටු පැනීම ඉණි වැට පෙරළීම	**උපකරණ රහිත** අත් හැංගීම

හැකිදැයි බලමු

ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවතින ජන ක්‍රීඩාවක් පිළිබඳ වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා ගෙන පුවත්පතකට ලිපියක් සකසන්න.

අලුත් අවුරුදු කාලයට දැකිය හැකි ජන ක්‍රීඩා

- පංච දැමීම
- නෙරංචි ඇදීම
- ඔලිඳ කෙළිය
- එළුවන් කෑම
- වළකජු ගැසීම
- කිලි තට්ටු
- කිට්ටිපුල්ලු
- වාර්ඕට්ටම්
- රබන් ගැසීම
- ඔන්චිලි පැදීම



3.3 රූපය - රබන් ගැසීම

කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤ

දස දෙනෙකුට වඩා වැඩි ගණනක් සහභාගී විය හැකි මේ ක්‍රීඩාව බොහෝ විට දක්නට ලැබෙන්නේ ගම්බද ය. වැඩි වශයෙන් ම කුඩා ළමෝ මේ ක්‍රීඩාවෙහි යෙදෙති. ඔවුහු වෘත්තාකාරව ඉඳ ගනිති. එක් අයෙක් කුඩා අතු කැබැල්ලක් ගෙන ඒ කවය වටා යයි.



3.4 රූපය-කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤා

රවුමේ සිටින්නෝ : කොප්පර කොප්පර පිපිඤ්ඤ
වටේ යන්නා : පස්ස බැලුවොත් දෙසඤ්ඤ

රවුමේ සිටින්නෝ : කෝ නැනෝ පනාව
වටේ යන්නා : යට ලීයේ පනාව

රවුමේ සිටින්නෝ : කළගෙඩි ? කළගෙඩි ?
වටේ යන්නා : බෝතල ? බෝතල ?

වටේ යන්නා අතේ ඇති අත්ත රවුමේ සිටින කෙනෙකුගේ පසුපසින් හොරෙන් තබා යයි. අත්ත හිමි වූ තැනැත්තා, වටේ යන්නා වටයක් ගොස් ඒමට පෙර ඔහුව ලුහුබඳිමින් ඔහුට අත්තෙන් පහරක් දෙයි. රවුමක් යාමට පෙර වටේ යන්නාට පහර දීමට නොහැකි වුවහොත් ලුහු බඳින්නා වටේ යන්නා බවට පත් වෙයි. වටේ යන අතර පසුපස බලන අයට ද පහර වදී. පහර කෑ තැනැත්තා ඊළඟට වටේ යන්නා බවට පත් වේ. මෙසේ ක්‍රීඩාව දිගට ම සිදු කරගෙන යයි.

ඉඟි වැට පෙරළීම

ශක්තිමත්ව බඳින ලද වැටක් පෙරළා ගෙන යන ගවයින්ගේ විලාසයක් මෙයින් පෙන්වයි.

ක්‍රීඩාව කිරීමේ දී එක් පක්ෂයක්, එකිනෙකා අත් ශක්තිමත් ලෙස අල්ලාගෙන වැටක ආකාරයෙන් සිටිති. අනෙක් පක්ෂයේ අය අත්පොළසන් දෙමින් පහත දැක්වෙන පරිදි ගී පදය බැගින් කියමින් ඉදිරියට එති. වැට මෙන් සිටින අය ද ඊට නිසි පිළිතුර ගීයෙන් ම දෙති.

ගොන් : අහසට ඉඟිමං බඳින ගොනෙක් ඇත
වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොන් : බණ්ඩිය රාලගෙ ගොන් බානක් ඇත
වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොන් : ඇඹරුම් ගල යට ගොන් බානක් ඇත
වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොන් : තැඹිලි වල්ල ගෙන යන්න ගොනෙක් ඇත
වැට : ඒ ලකුණේ ගොන් අප දුටුවේ නැත
ගොන් : කරට උඩින් පැනලය අද යන්නේ
වැට : ආවට මොකදෑ යන්න නො දෙන්නේ

මේ ගායනය අවසානයේ දී ''ඔට්ටුයි'' යන සංඥාව ගොනුන් ලෙස සිටින පක්ෂයෙන් කියත් ම, වැට වශයෙන් සිටින පක්ෂයේ අයව පෙරළාගෙන යාමට උත්සාහ දරති. වැට වශයෙන් සිටිනා අය හැකි තරම් බලය යොදා වැට නොකැඩෙන ලෙස ආරක්ෂා කරති. යම් ලෙසකින් වැට කඩාගෙන යා හැකි වුවහොත් ගොනුන් ලෙස සිටි පක්ෂයට ජය අත් වේ.

මේවර කෙළිය

ක්‍රීඩිකාවන් කිහිපදෙනෙක් එළිමහන් තැනකට වී වළල්ලක් සඟවා ගනිති. එතැන දකුණු පාදවලින් පාගාගෙන වටේට එකම පොදියක් ලෙස සැදෙති. එක් කෙනෙක් හෝ දෙදෙනෙක් එම පොදිය වටා කරකැවෙමින් ගී විශේෂයකින් නැති වූ වළල්ලක් ගැන ප්‍රශ්න කරති. එවැන්නක් තමන් නොදුටු බවට ඔවුහු දිවුරා කියති.

වටේ යන අය : සාර සදිසි පෙති පේර නෙලන කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: කොස් වතු කන්දේ කොස් කඩනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: මුං වතු කන්දේ මුං කඩනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: කහ වතු කන්දේ කහ කොටනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: කොටන පොළන කල පොල් අඹරන කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: කැලේ ගොසිල්ලා දර කඩනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: නාන්න යන තැන නාන තැනේදී වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: අලවතු කන්දේ අල කොටනා ද වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: ළිඳට ගොහිල්ලා වතුර අදින කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: ගෙදර වටේ අතුගාගෙන යන කල වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

වටේ යන අය: මෙන්න මෙතැනදී මේ සබයේ දී වල ගියදෝ මගෙ මේවරයා
අනෙක් අය : නැනෝ නුඹ පල් නුඹෙ දරුවන් පල් අප දුටුවේ නැත මේවරයා

මේ ගී අවසන් කරත් ම වටේ කරකැවෙමින් සිටි දෙදෙනා හෝ එක්කෙනා හෝ 'ඔට්ටුයි' යන හඬ ගසමින් වළල්ල ගැනීම පිණිස නැමෙයි. ඒ සමගම වළල්ල පාගා සිටි අය ද එය ගැනීමට නැමෙති. හැම දෙනාම කලබලකාරී වන මේ අවස්ථාවේ දී වළල්ල ගැනීමට බොහෝ වේලා ගත වේ. පාගාගෙන සිටින අය එකට පොදි ගැසී සිටින නිසා නැමෙන්නට පමා වෙති. කෙසේ හෝ දෙපක්ෂය අතරින් කඩිසර වූ පක්ෂයට වළල්ල ගැනීමට පුළුවන් වේ. එවිට දිනුම හිමිවනුයේ ඒ පක්ෂයට ය.

සුලබව කෙරෙන ජන ක්‍රීඩාවලට සම්බන්ධ රසවත් ජන ගී

අත් හැංගීම

අතුරු මිතුරු දඹදිවතුරු රාජ කපුරු සෙට්ටියෝ
අලුත ගෙනා මනමාලිට හාල් පතක් ගරාලා
ඉහළ ගෙටත් බෙදලා පහළ ගෙටත් බෙදලා
කුකුළ කපා දෙර මුල්ලේ
කිකිළි කපා වැට මුල්ලේ
අතක් ගනින් සෙට්ටියෝ



3.5 රූපය - අත් හැංගීම

ඔලිඳ කෙළිය

ඔලිඳ තිබෙන්නේ කොයි කොයි දේසේ
ඔලිඳ තිබෙන්නේ බංගලි දේසේ

ගෙනත් සදන්නේ කොයි කොයි දේසේ
ගෙනත් සදන්නේ සිංහල දේසේ

ගසට පලච්චද බොල කොයි නැනෝ
ගසට පලච්චයි කිරි බුදු නැනෝ

කරල් සැදිච්චද බොල කොයි නැනෝ
කරල් සැදිච්චයි කිරි බුදු නැනෝ



3.6 රූපය - ඔලිඳ කෙළිය

එක් පෙති වෙච්චද බොල කොයි නැනෝ
එක් පෙති වෙච්චයි කිරි බුදු නැනෝ

දෙපෙති වෙච්චද බොල කොයි නැනෝ
දෙපෙති වෙච්චයි කිරි බුදු නැනෝ

තුන්පෙති වෙච්චද බොල කොයි නැනෝ
තුන්පෙති වෙච්චයි කිරි බුදු නැනෝ

එළුවන් කෑම

එළුවන් කන්නයි මං ආවේ - එළු බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
සාවුන් කන්නයි මං ආවේ - සා බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
ගෝනුන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ
මුවන් කන්නයි මං ආවේ - ඒ බෙටි කාපන් තුන්දීරේ

මේ වැල මොක දෝ - දම්වැල
මේ වැල මොක දෝ - කිරිවැල
මේ වැල මොක දෝ - කිඳවැල
මේ වැල මොක දෝ - මදුවැල
උඩින් පනින් - තල්ල කැඩෙයි
යටින් රිංගන් - තිඹොල් ඇනෙයි
මේ පුටු කාගේ - බණ්ඩාරේ
මේ ඇඳ කාගේ - බණ්ඩාරේ
මේ බත් කාගේ - බණ්ඩාරේ
මේ කැඳ කාගේ - බණ්ඩාරේ


3.7 රූපය - එළුවන් කෑම

ගේ ගොම ගාලා ගත් මගෙ එළුවා
නුඹට කොයින් දෑ මාගේ එළුවා
දරණුව දීලා ගත් මගේ එළුවා
නුඹට කොයින් දෑ මාගේ එළුවා

ඉලපත දීලා - නුඹට කොයින්දෝ
අප්පා දීලා - නුඹට කොයින්දෝ

අයියා දීලා - නුඹට කොයින්දෝ
ඉරගල දීලා - නුඹට කොයින්දෝ
සඳගල දීලා - නුඹට කොයින්දෝ

ඔන්චිලි වාරම

මිතුරු මෙනුඹ අප එක්ව   සියල්ලා
කතුරු ලෙසට බැඳ රන්   ඔංචිල්ලා
නතර ලමින් ගුවනේ   ඔංචිල්ලා
මෙවර පදිමු අපි රං   ඔංචිල්ලා

තටුව උඩින් සිට බැඳ   ඔංචිල්ලා
පිට පිට පැගුවෙ   එක් කැරකිල්ලා
වට පිට සිටි අය බලා   සිටිල්ලා
අට දෙන අට කොන වාඩි   වෙයල්ලා

උඩම උඩම වැඩ ඔක්කම   වැල්ලේ
වසින වසින වැසි ඒ ගල   පල්ලේ
දුවන දුවන නැව් සමුදුර   එල්ලේ
අපිත් පදිමු දැන්   රංඔංචිල්ලේ

අට දෙන අට කොන වාඩි   වෙයල්ලා
සිට ගෙන දෙන්නෙක් පොලු   පාගල්ලා
වවුලන් ලෙස කැරකෙන   ඔංචිල්ලා
අපිත් පදිමු දැන් රං   ඔංචිල්ලා

පදින කලට අඟනෝ   ඔංචිල්ලා
අඳින සළුව තද කර   ඇඳගල්ලා
තදින අතින් වැල අල්ලා   ගල්ලා
සොඳින වරල බැඳ ගෙන   පැදපල්ලා



3.8 රූපය - ඔන්චිලි වාරම්

හැකිදැයි බලමු

පංච දැමීම, වළකජු ගැසීම, තාච්චි පැනීම යන ක්‍රීඩා ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් අසා දැනගන්න. මිතුරන් සමග එක් වී එම ක්‍රීඩාවල යෙදෙන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

සමාජ, ආගමික, සංස්කෘතික පසුබිමට අනුව වින්දනයක් ලැබීමට නිර්මාණය වූ ක්‍රියාකාරකම් ජන ක්‍රීඩා ලෙස හැඳින් වේ.

ජන ක්‍රීඩා සරල හා සෞන්දර්යාත්මක වන අතර කණ්ඩායම් වශයෙන් කළ හැකි බැවින් විනෝදය සමග එකමුතු බව ඇති කරන ක්‍රීඩා විශේෂයකි.

එළිමහන් ජන ක්‍රීඩා, ගෘහස්ථ ජන ක්‍රීඩා, උපකරණ රහිත ජන ක්‍රීඩා, උපකරණ සහිත ජන ක්‍රීඩා, යුගල ජන ක්‍රීඩා, සමූහ ජන ක්‍රීඩා ආදී වශයෙන් විවිධ කරුණු මත ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. ඔබ දන්නා ජන ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ පහක් පෙළ ගස්වන්න.
2. ජන ක්‍රීඩා කරනු ලබන ස්ථානය අනුව වර්ග කළ හැකි ආකාර දෙක මොනවා ද?
3. විවිධ කරුණු අනුව ජන ක්‍රීඩා වර්ග කළ හැකි කාණ්ඩ හතරක් දක්වන්න.
4. අලුත් අවුරුදු කාලයට ඔබ දැක ඇති ජන ක්‍රීඩා හතරක් නම් කරන්න.
5. ජන ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.

4 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් සෑම පාසලක ම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වී ඇත. ලොව පුරා පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති.

හය වන ශ්‍රේණියේදී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව, චලනය සඳහා පාද හුරුව හා ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතුරින් පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙක ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී යොදා ගනී. මෙම පාඩමෙන් එම දක්‍ෂතා දෙක හඳුනා ගෙන යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රායෝගිකව හදුරමු.



4.1 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී හඳුන්වා දී ඇති ප්‍රධාන දක්ෂතා හයකි.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්‍ෂතා

පන්දුව පිරිනැමීම	(servicing)
පන්දුව ලබා ගැනීම	(receiving)
පන්දුව එසවීම	(setting)
ප්‍රහාරය	(spiking)
වැළැක්වීම	(blocking)
පිටිය රැකීම	(field defending)

පිරිනැමීම

ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු, පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට විරුද්ධ පිලට පන්දුව යැවීම පිරිනැමීම වේ.

පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.
1. යටි අත් පිරිනැමීම (under arm service)
2. උඩු අත් පිරිනැමීම (over arm service)

මෙහි දී අපි යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හදාරමු.

යටි අත් පිරිනැමීම (under arm service)

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය පියවර තුනක් යටතේ හඳුනා ගත හැකි ය.

යටි අත් පිරිනැමීම
- → **පන්දුව ස්පර්ශයට පෙර අවස්ථාව**
- → **ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව**
- → **ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව**

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
- තමාගේ නුහුරු අත්ල මත පන්දුව තබා ගන්න
- එම අත පැත්තේ පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබන්න
- හුරු අත (පහර දෙන අත) මදක් පිටුපසට තබා ගන්න
- සිරුරේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සමබරව සිට ගන්න
- සිරුර මදක් ඉදිරියට නැඹුරු වන අන්දමට ඉදිරිය බලා සිටින්න

පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
- පන්දුව මදක් උඩ දමන්න
- පහර දෙන අත ශරීරය අසලින් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන පන්දුව පතුලට පහර දෙන්න

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- පහර දීමෙන් පසු එම අත ඉදිරියට යවන්න
- පසුපස පාදය ඉදිරියට තබා ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න



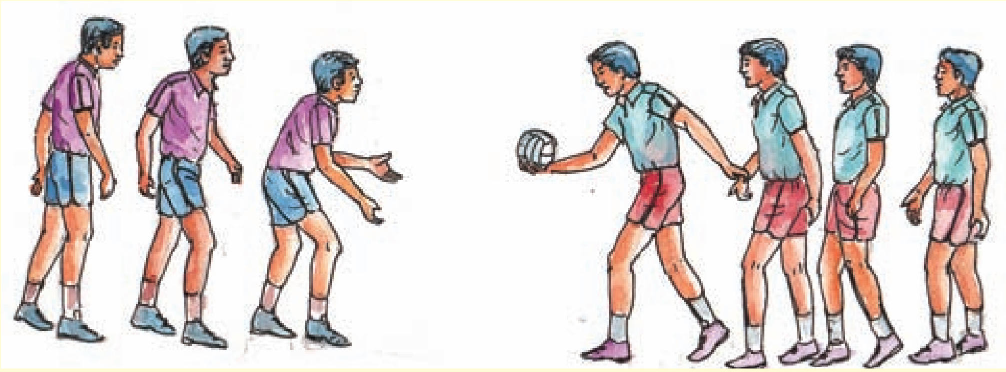
4.2 රූපය - යටි අත් පිරිනැමීම

යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පහත රූප සටහන් හා විස්තරවලට අනුව අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

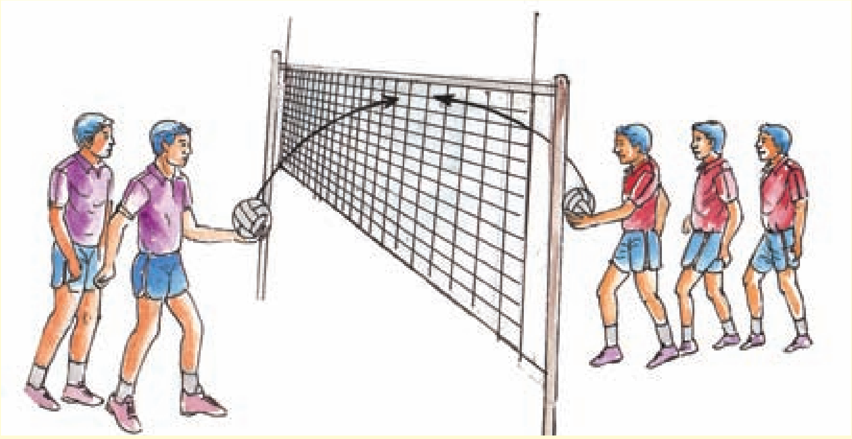
1. යටි අත් පිරිනැමීම කරන අයුරු පන්දුව රහිතව කිහිපවරක් පුහුණු වන්න.

2. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5 - 6ක් පමණ ඈත්ව සිට ගන්න. යටි අත් පිරිනැමීමට අනුව ඉදිරි පෙළට පන්දුව යොමු කරන්න (4.3 රූපය).



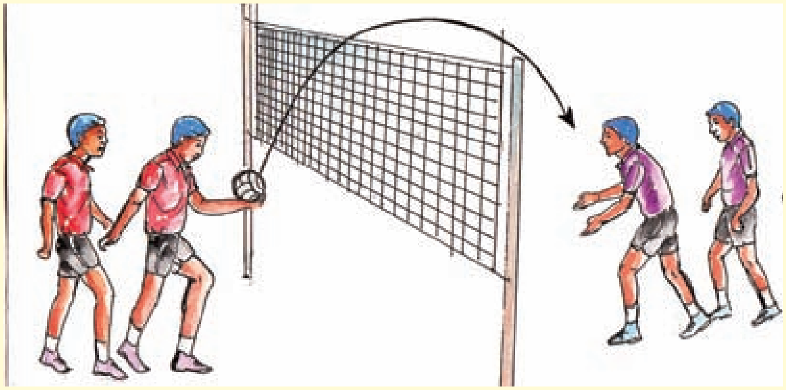
4.3 රූපය

3. බඳින ලද වොලිබෝල් දැලක දෙපස මීටර් 4 - 5ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට වදින සේ පන්දුව පිරිනමන්න (4.4 රූපය).



4.4 රූපය

4. කණ්ඩායම් දෙකම දැලෙහි සිට මීටර් 5ක පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දැලට ඉහළින් පන්දුව පිරිනමන්න (4.5 රූපය).

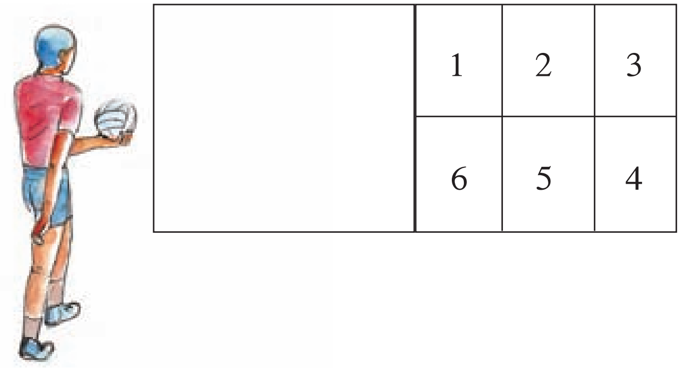


4.5 රූපය



හැකිදැයි බලමු

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ එක් පැත්තක් 4.6 රූපයේ දක්වෙන ලෙස කොටු හයකට බෙදා අංක යොදන්න.
විරුද්ධ පිලෙන් නම් කරනු ලබන අංකය හිමි කොටුව තුළට වදින ලෙස යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට පිරිනමන්න.
පිල් මාරු වී ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.



4.6 රූපය

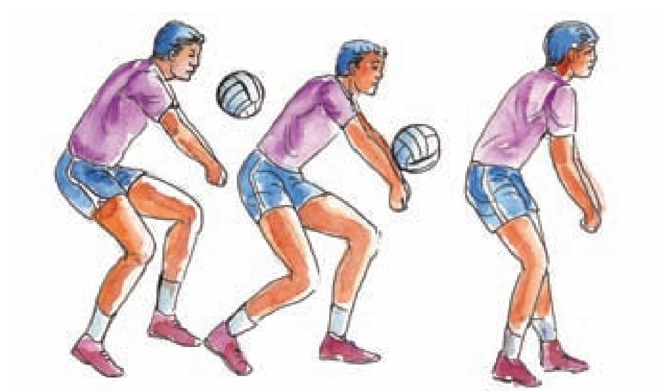
ලබා ගැනීම

විරුද්ධ පිලෙන් තම පිලට එන පන්දුව ලබා ගැනීම මෙසේ හැඳින් වේ.

ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.
1. යටි අත් ලබා ගැනීම (under arm recieve)
2. උඩු අත් ලබා ගැනීම (over arm recieve)

මෙහිදී අපි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු.

යටි අත් ලබා ගැනීම (under arm recieve)



4.7 රූපය - යටි අත් ලබා ගැනීම

ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ යටි අත් ලබා ගැනීම විස්තර කළ හැකි ය.

යටි අත් ලබා ගැනීම
- → පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව
- → පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව
- → පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- පාද උරහිසේ ප්‍රමාණයට හෝ මදක් වෙනස්ව පහසු ලෙස තබා ගන්න
- ශරීරයේ බර පාද දෙකට ම සමානව බෙදී යන ලෙස සිටගන්න
- දණහිස්වලින් මදක් පහළට නැමී ශරීරය ඉදිරියට බරව තබා ගන්න
- ශරීරයේ දෙපස දෙ අත් තබා ගන්න. පන්දුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය දෙසට දෑස යොමු කරන්න
- මෙහිදී ශරීරය ලිහිල්ව තබා ගත යුතු ය



4.8 රූපය - පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර

පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

- 4.9 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට දෙඅත් එකට එකතු වන සේ ද අත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැර ද තබා ගන්න.
- මෙහිදී අත්වල පහළ කොටසේ මස් පිඬු ප්‍රදේශය මනාව ඉහිල්වී තිබිය යුතු ය.
- දෙ අත් මැණික් කටුව අසලින් පහළට යොමු කරන්න
- දෑතේ පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම ඉහළට නැගිටීම කරන්න
- පන්දුවේ වේගය අනුව අත් පාලනය කරමින් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න



4.9 රූපය - පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- පහර දීමෙන් පසු අත් ශරීරයේ දෙපසට ගන්න
- තමාට හුරු පාදය ඉදිරියට තබමින් ශරීරයේ බර පාලනය කර ගන්න

යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසාගෙන මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

1. යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව එක් ක්‍රීඩකයෙකු සිටගන්න. අනිත් ක්‍රීඩකයා ඔහුගේ අත් දඬු මත පන්දුව තබා තද කරන විට ඉහළට නැගිටින්න (4.10 රූපය).



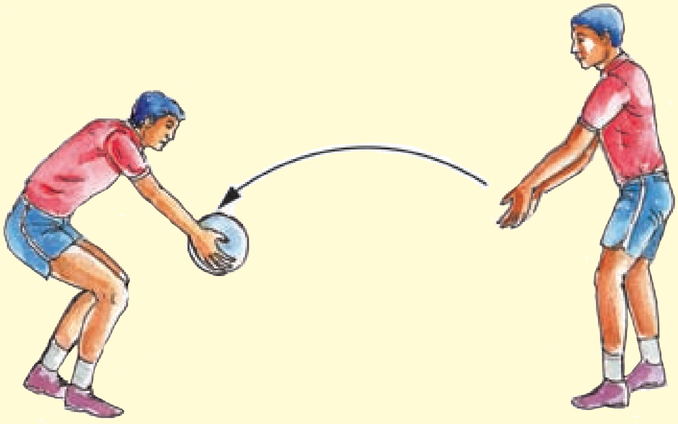
4.10 රූපය

ඉහළට නැගිටින විට පන්දුව අත හරින්න (4.11 රූපය)



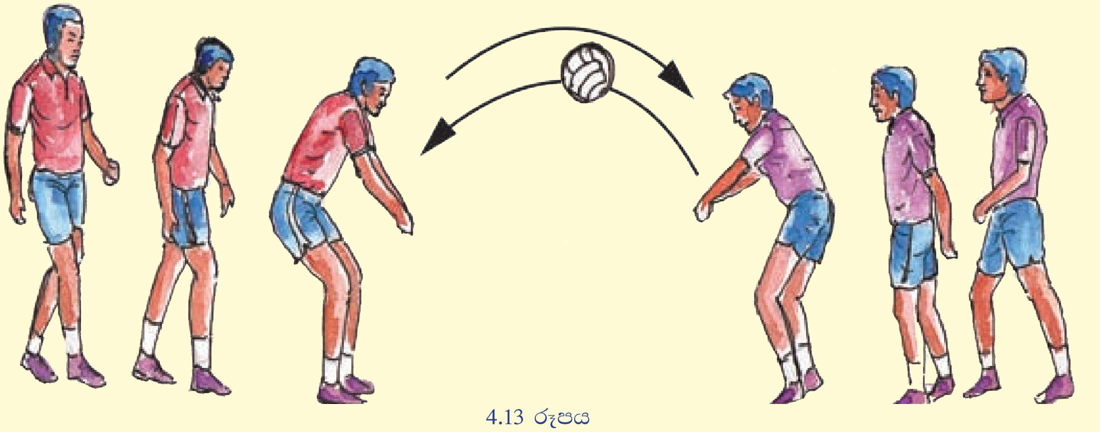
4.11 රූපය

2. 4.12 රූපයේ දක්වෙන පරිදි දෙදෙනා බැගින් පන්දුව හුවමාරු කරගන්න.



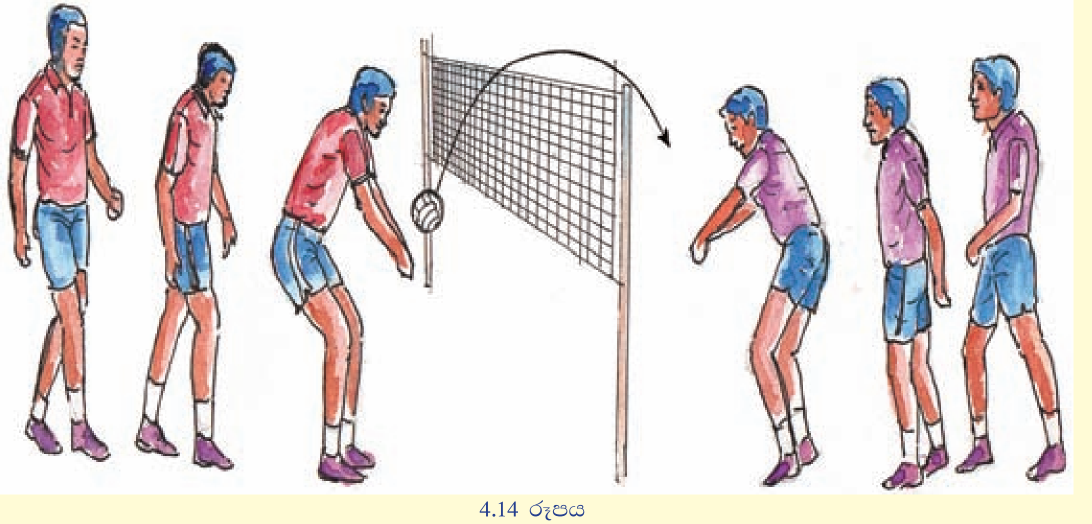
4.12 රූපය

3. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5ක් පමණ දුරින් සිට ගන්න.
නිවැරදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයට ඉදිරිපෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව යොමු කරන්න.
තම පේළියේ පිටුපසට දිව ගොස් සිටගන්න (4.13 රූපය).



4.13 රූපය

4. දැල බඳින ලද වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දෙපස සිට නිවැරදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයට ඉහත ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න (4.14 රූපය).



4.14 රූපය

හැකිදැයි බලමු

යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.

එහි ප්‍රධාන දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම හා පන්දුව ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙක නිවැරදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමය ද, පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය ද පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

දැනුම පිරික්සමු

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක මොනවා ද?
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.

5 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය වී ඇත්තේ කාන්තාවන් අතරය. නමුත් වර්තමානයේ පිරිමින් ද මෙම ක්‍රීඩාව කරන බැවින්, පිරිමි තරග ද පැවැත්වේ. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කිරීමට නම් පාද නිවැරදිව හැසිරවිය යුතු ය. ඊට අමතරව නිවැරදි දක්ෂතා හඳුනා ගෙන ඒවා ප්‍රගුණ කිරීම මගින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කිරීමට මෙන් ම වින්දනයක් ලබා ගැනීමට ද ඔබට හැකි වේ.

6 ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම් කළෙමු.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කර ගනිමු.



5.1 රූපය - නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රධාන දක්ෂතා කිහිපයක් හඳුනා ගත හැකි ය.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

පන්දු පාලනය	(ball handling)
පාද හුරුව	(foot work)
ආක්‍රමණය	(attacking)
රැකීම	(defending)
විදීම	(shooting)

පාද හුරුව

පාද හුරුව යනු පන්දුව අතැතිව පාද නිවැරදිව හැසිරවීම යි. ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගැනීමට ද, පතිත වූ පසු විවිධ දිශාවලට චලනය වීමට ද, ගෝල් කවය දක්වා පන්දුව ගෙන යාමට ද පාද හුරුව වැදගත් වේ.

අමතරව උගනිමු

මෙම දක්ෂතාව පුහුණු වීමේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම් හතරක් පදනම් කර ගත හැකි අතර ඒ මගින් දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගැනීමට ද පුළුවන,

- තනි පාදයෙන් පතිත වීම
- පාද දෙකෙන් පතිත වීම
- පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කරකැවීම
- පතිත වූ පාදය ඔසවා පන්දුව විසි කිරීම

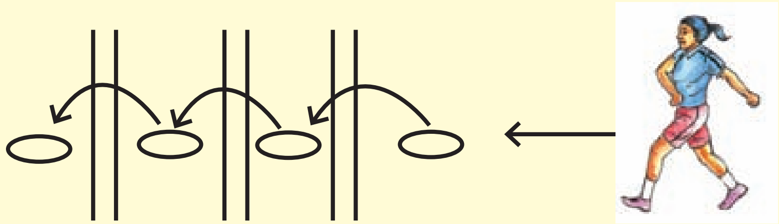
විවිධ දිශාවලට චලනය වීම ආදී ක්‍රියාකාරකම් මගින් ඇඟ උණුසුම් කිරීමෙන් පසු පතිත වීම පුහුණු විය යුතු ය. ඒ සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත.

පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම්

ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ විධාන අනුව පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

1. සෙමින් එක තැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
2. පාද කොට්ටා මත එක තැන දිවීම හා සංඥවට නැවතීම
3. වේගයෙන් එකතැන දුවමින් සිට විධානයට නැවතීම
4. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම
5. පිටුපසට යාම/ විධානයට ක්ෂණිකව නැවතීම

6. වේගයෙන් ඉදිරියට දිවීම/ විධානයට උඩ පැන පතිත වී නැවතීම
7. සලකුණු කළ රේඛාවක් මතින් පැන දිවීම/ විධානයට නැවතීම
8. ඉදිරියට දිවීම/ සලකුණු කළ රේඛා කිහිපයක් මතින් සංඥාවක් අනුව පැන, තනි පාදයෙන් පතිත වීම (5.2 රූපය)



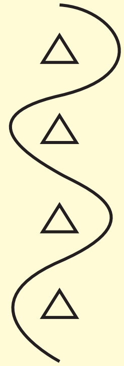
5.2 රූපය

විවිධ දිශාවලට චලනය වීම හුරු වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

1. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ විධානයට අනුව, ඉදිරියට, පසු පසට, වමට, දකුණට නොනවත්වා දිවීම

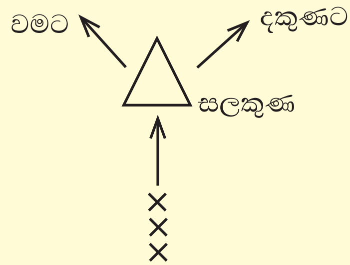
2. දණහිස් මදක් නවා පාද කොට්ටා මතට පැමිණ වේගයෙන් ඉදිරියට, පසුපසට වමට, දකුණට දිවීම

3. බාධක තබා ඒවා අතරින් අක්වක්ව (Zig Zag) දිවීම (5.3 රූපය)



5.3 රූපය

4. සලකුණු කරන ලද ස්ථානයකට දිව ගොස්, පාදයෙන් සලකුණ ස්පර්ශ කර වමට දිවීම/ දකුණට දිවීම (5.4 රූපය)

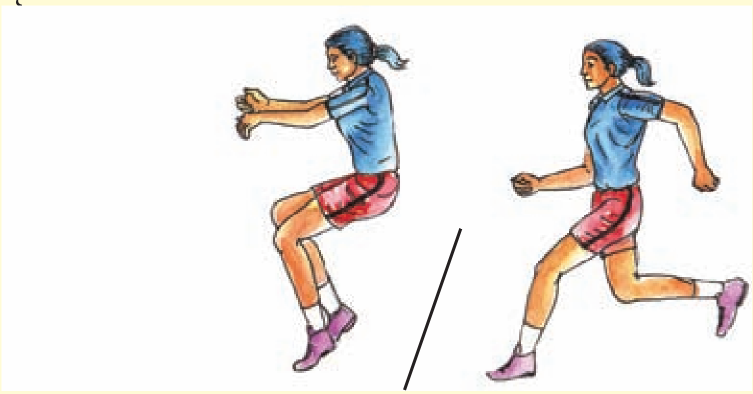


5.4 රූපය

පතිත වීම හුරු වීමට පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

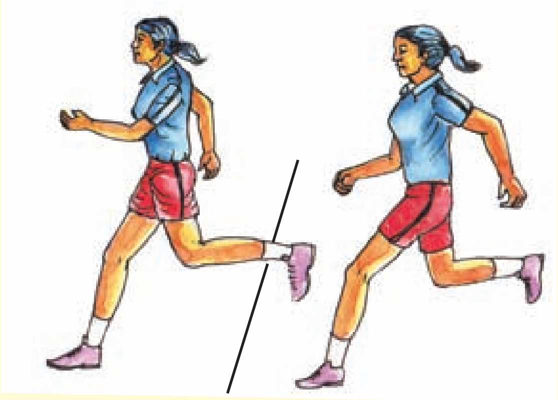
පන්දුව රහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම්

1. ඉදිරියට දුවමින් සලකුණු කරන ලද රේඛාවක් මතින් තනි පාදයෙන් නික්මී දෙපයින් පතිත වීම



5.5 රූපය

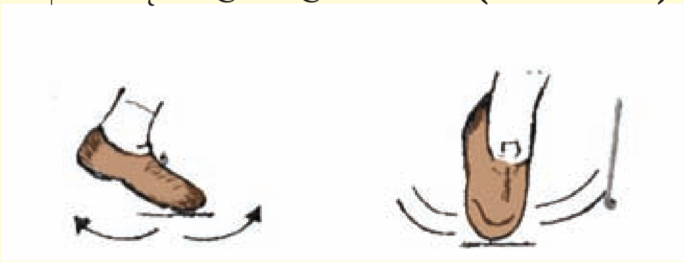
2. ඉදිරියට දුවමින් රේඛාවක් මතින් එක් පාදයකින් ඉපිලී අනෙක් පාදයෙන් පතිත වීම



5.6 රූපය

පන්දුව සහිතව කරන ක්‍රියාකාරකම්

1. පාද දෙකෙන් ම පතිත වී, එක් පාදයක් ඉදිරියට තබා පන්දුව විසි කිරීම
2. පාද දෙකෙන් ම ඉහළට පනිමින් පන්දුව විසි කිරීම
3. පන්දුව අතේ රඳවාගෙන පතිත වූ පාදයේ කොට්ටා මත කැරකෙමින් අනික් පාදය අවශ්‍ය දිශාවලට චලනය කිරීම **(Pivot කිරීම)** (5.7 රූපය)



5.7 රූපය

4. තනි පාදයෙන් පතිත වී, එම පාදයෙන් කැරකී (5.7 රූපය) පන්දුව විසි කිරීම

අමතරව උගනිමු

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පතිත වූ පාදය බිම දිගේ ඇද්දවීම, ලිස්සවීම, පාදයක් මත පැනීම හෝ පන්දුව අතැතිව පියවර කිහිපයක් තැබීම නොකළ යුතු බවට නීතියක් ඇත. මෙය පා පිළිබඳ නීතියයි.

පාද දෙකෙන් එක්වර පතිත වූ පසු එක් පාදයක් නිදහස් පාදය වේ. එක් පාදයකින් පතිත වූවා නම් පතිත වූ පාදය හැර අනික් පාදය නිදහස් පාදය වේ. නිදහස් පාදය ආධාර කර ගෙන පතිත වූ පාදයේ පාද කොට්ටා පොළොවට තද කර චලනය විය හැකි ය. ශරීරයේ බර පතිත වූ පාදය මත යොමු වේ.

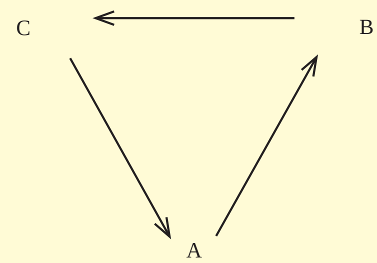




5.8 රූපය

ඉහත තනිව කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව ඔබේ මිතුරන් සමග එක් වී දෙදෙනා හෝ තිදෙනා බැගින් කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ද ඇත. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ඇතිව එම ක්‍රියාකාරකම්වල ද නිරත වන්න.

1. ක්‍රීඩිකාවන් තිදෙනෙකු 5.9 රූපයට අනුව ත්‍රිකෝණ හැඩයට සිටගැනීම. A ක්‍රීඩිකාව B ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව යැවීම. ඇය උඩ පැන පන්දුව අල්ලා පතිත වී වටයක් Pivot කර C ක්‍රීඩිකාවට යැවීම. ඇයද පන්දුව අල්ලා වටයක් Pivot කර A ක්‍රීඩිකාවට යැවීම



5.9 රූපය

2. ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනෙකු පන්දුව ඉදිරියට යවමින් හා අල්ලමින් දිවීම (පා පිළිබඳ නීතිය අනුගමනය කරමින්)

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පතිත වීමේ දී හා පාද හැසිරවීමේ දී ශරීරය සමබරව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.



හැකිදැයි බලමු

මෙහි සඳහන් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව පාද හුරුව සඳහා කළ හැකි තවත් ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර, ඒවායෙහි යෙදෙන්න.



දැන් අපි දනිමු.......

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව කාන්තාවන් අතර වඩාත් ජනප්‍රිය වේ.

එහි ප්‍රධාන දක්ෂතා අතරින් පාද හුරුව ක්‍රීඩාවේ සමබරතාව රැක ගැනීමට ඉතා වැදගත් වේ.

පාද හුරුවේ දී විවිධ දිශාවලට චලනය වීම හුරු වීමටත්, පතිත වීම හුරු වීමටත් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු වේ.

දැනුම පිරික්සමු

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් ඔබ ඉගෙන ගත් එක් දක්ෂතාවක් නම් කරන්න.

2. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එම දක්ෂතාව වර්ධනය කර ගැනීමට කළ හැකි ක්‍රියකාරකම් හතරක් දක්වන්න.

6 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිත ම ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාවයි. පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ නියැළෙති. දිනෙන් දින පාපන්දු ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා එකතු වන්නන්ගේ ප්‍රමාණය වැඩි වන බව ද වාර්තාවලින් පෙනී යයි.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පාද හුරුව හා පන්දු හුරුව යන දක්ෂතා වර්ධනය කර ගෙන ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී පන්දුවට පහර දීමේ හා පන්දුව පාලනය කිරීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.



6.1 රූපය - පා පන්දු ක්‍රීඩාව

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (dribbling)
- පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම (kicking)
- පන්දු පාලනය (controlling the ball)
- පන්දුවට හිසින් පහර දීම (heading the ball)
- පන්දුව තුළට විසි කිරීම (throw in)
- පිටිය රැකීම (field defending)
- දැල් රැකීම (goal keeping)

පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම

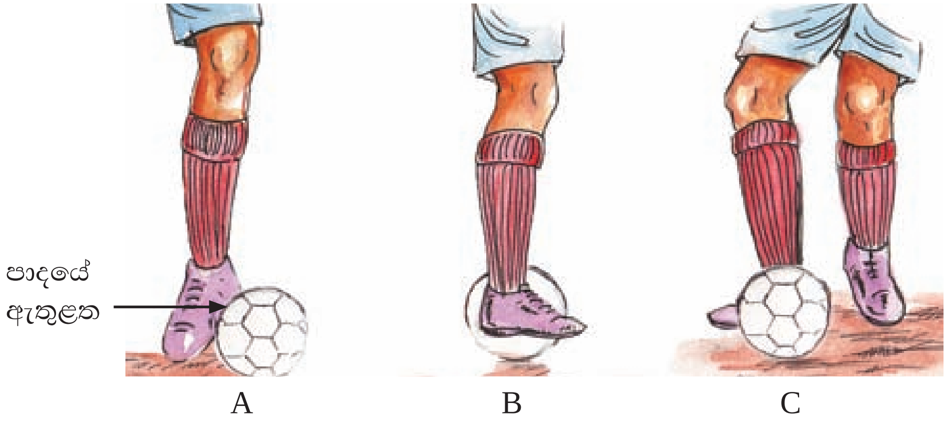
මෙම ක්‍රීඩාවට පා පන්දු යන නම යොදා ඇත්තේ ද පන්දුවට නිරතුරුව ම පාදයෙන් පහර දීම සිදු වන නිසා ය. පන්දුව විවිධ දිශාවලට යොමු කිරීම සඳහා පාදයේ විවිධ පැති උපයෝගී කර ගනිමින් පහර දීම සිදු වන අතර පාදයෙන් පහර දීමේ ක්‍රම කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රම

1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම
   (පාදයේ ඇතුළත යනු පාදයේ පතුලේ ඇතුළු පැත්ත යි. එය මහපටැඟිල්ල සන්ධි වූ ස්ථානයේ සිට පාදය වක්‍ර වූ කොටසේ මැද පමණ වන තුරු වේ.)
2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම

පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දීම

- පන්දුවට පහර දෙන්නේ පාදයේ ඇතුල් පැත්තේ, වක් වූ කොටසිනි.
- නිදහස් පාදය පන්දුවට සමාන්තරව මදක් ඈතින් තැබිය යුතු ය.
- පන්දුව වෙත දෑස් යොමු කළ යුතු ය.
- නිදහස් පාදය මත සිරුරේ බර යොමු කරමින් පහර දෙන පාදය පන්දුව අසලට ගෙන ආ යුතු ය.
- පන්දුවට පහර දීමෙන් අනතුරුව පන්දුවත් සමග පහර දෙන පාදය ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය.
- පන්දුව මද දුරක් යැවීමට අඩු වේගයෙන් ද ඊට වඩා දුරකට යැවීමට වැරෙන්ද පහර එල්ල කළ යුතු ය.



6.2 රූපය



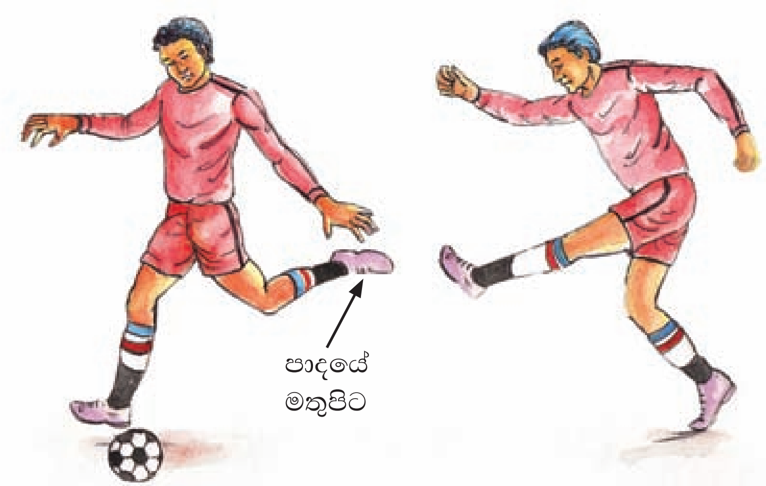
අමතරව උගනිමු

පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුවට පහර දෙන අවස්ථා

- ගෝල් පහරක් ගැසීමට
- පැති (කෝනර්) පහරක් ගැසීමට
- දඬුවම් පහරක් ගැසීමට

පාදයේ මතුපිටින් පන්දුවට පහර දීම

- පන්දුවට පහර දෙන්නේ පාදයේ පිට පතුලිනි.
- පන්දුවට සමාන්තරව නිදහස් පාදය මදක් ඈතින් තැබිය යුතු ය
- පන්දුව වෙත දෑස් යොමු කළ යුතු ය
- ශරීරයේ බර නිදහස් පාදය මත යොමු කරමින් පන්දුවට පහර දිය යුතු ය
- එම අවස්ථාවේ දී දෑත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- පහර දීමෙන් අනතුරුව පහර දෙන පාදය ඉදිරියට ගෙන ආ යුතු ය



6.3 රූපය

අමතරව උගනිමු

පාදයේ මතුපිටින් පහර දීම උපයෝගී කර ගත හැකි අවස්ථා

- දඬුවම් පහරක් ගැසීමට
- දුර සිටින ක්‍රීඩකයෙකුට පන්දුව යැවීමට
- නවතා ඇති පන්දුවට වැරෙන් පහර දීමට

පන්දුව පාලනය

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී නිවැරදි එල්ලයක් කරා වේගයෙන් පහර දීමට නිවැරදිව පන්දුව පාලනය කර ගත යුතු ය.

පන්දුව පාලනයේ දී දැන ගත යුතු කරුණු

- දෙපා, පපුව, උදරය හා හිස පන්දු පාලනයට උපයෝගී කර ගත හැකි ය
- පන්දු පාලනය කිරීම සඳහා පාදයේ යටි පතුල, පිටි පතුල, ඇතුළු පාදය, පිටත පාදය, කලවා පෙදෙස හා පහළ පා දණ්ඩ වැඩි වශයෙන් උපයෝගී කර ගත හැකි ය.
- පෙරළී, පොළා පනින හා ඉහළින් එන පන්දුවල වේගය පාලනය කර ගැනීමට ද හැකි විය යුතු ය.

පන්දුව පාලනය කරන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය
2. පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව පාලනය
3. පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව පාලනය

- පාදයේ වක් වූ කොටසින් පන්දුව පාලනය කළ යුතු ය

- පාදයේ පන්දුව ස්පර්ශ වෙනවාත් සමග ම පාදය මදක් පසු පසට ගත යුතු ය
- නිදහස් පාදය පන්දුව අසල තබා ගත යුතු ය
- අත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- හිස, දණහිස, පාදය බොහෝ විට සරල රේඛීය ව පිහිටයි



6.4 රූපය

පාදයේ මතු පිටින් පන්දුව පාලනය



6.5 රූපය

- පන්දුව ඉහළින් එන අවස්ථාවේ දී පාලනය සඳහා පාදයේ මතුපිට යොදා ගනී
- ඉහළින් එන පන්දුව පාදය මතුපිට ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම පන්දුවේ වේගය බාල කිරීම සඳහා පාදය මදක් පසු පසට ගත යුතු ය
- දෑස් පන්දුව දෙසට යොමු කළ යුතු ය
- නිදහස් පාදය මතට ශරීරයේ බර යොමු විය යුතු ය
- අත් නිදහස්ව තබා ගත යුතු ය
- කඳ මදක් පසු පසට යොමු කළ යුතු ය

පාදයේ යටි පතුලින් පන්දුව පාලනය

- පන්දුව ඉදිරියෙන් එන විට පාදයේ යටි පතුල තබා පාලනය කළ යුතු ය
- නිදහස් පාදය දණ හිසෙන් නවා පන්දුවට පසු පසින් තබා ගත යුතු ය

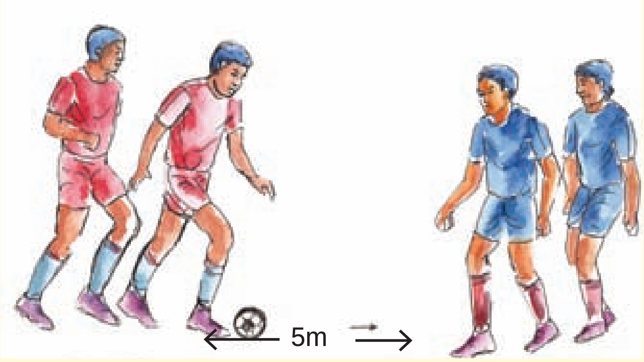
- පන්දුව පාදයේ ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම යම් ප්‍රමාණයක තද කිරීමක් කළ යුතු ය
- දෙ අත් ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය
- ක්‍රීඩකයාට ඉදිරියෙන් පන්දුව නතර කළ යුතු ය
- කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කළ යුතු ය



6.6 රූපය

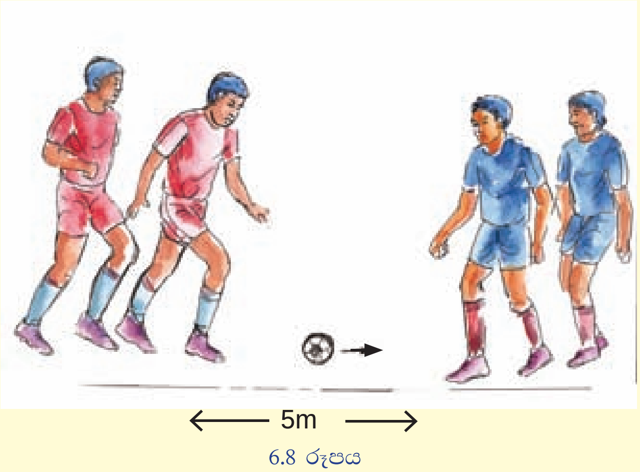
පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

1. ඉදිරියෙන් සිටින ක්‍රීඩකයා පන්දුවට ඇතුළතින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනිත් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.
   එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ ඇතුළතින් පන්දුව නවත්වන්න
   සෑම අයෙකුට ම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න



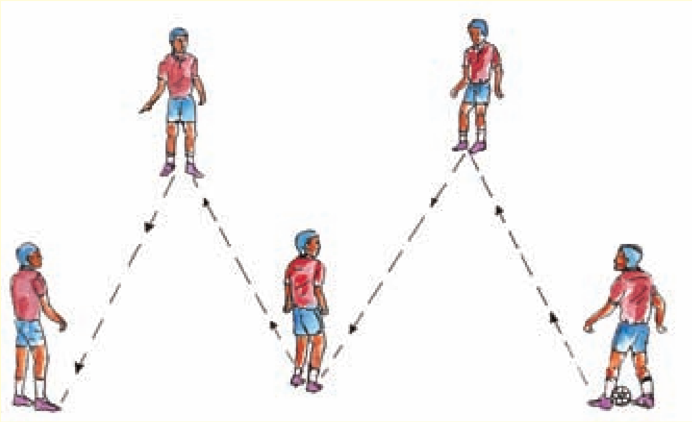
6.7 රූපය

2. ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනිත් පෙළේ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.
එම ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පන්දුව නවත්වන්න.
සෑම අයෙකුට ම පහර දීමට හා නැවැත්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න.



6.8 රූපය

3. zig - zag ක්‍රමයට ස්ථානගත වන්න
ඉදිරියේ ම සිටින ක්‍රීඩකයා පාදයේ මතුපිටින් පහර දෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.
එම ක්‍රීඩකයා පන්දුව යටි පතුළෙන් නවත්වා, පාදයේ ඇතුළතින් පහර දෙමින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට පන්දුව යවන්න.
සෑම දෙනාට ම අවස්ථාව ලැබෙන පරිදි පුහුණු වන්න.



6.9 රූපය

හැකිදැයි බලමු

ඔබේ ගුරුතුමා, ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට ගොස් පන්දුවට පහර දීම සහ පන්දුව නැවැත්වීම පුහුණු වීමට විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

ලෝකයේ ජනප්‍රිය ම හා ප්‍රචලිත ම ක්‍රීඩාව පා පන්දු ක්‍රීඩාව වේ.

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම හා පන්දු පාලනය යන දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පාදයේ ඇතුළතින් පහර දීම හා මතුපිටින් පහර දීම පන්දුවට පහර දීමේ ක්‍රම දෙකකි.

පන්දු පාලනයේ දී පාදයේ ඇතුළතින්, පාදයේ මතුපිටින්, පාදයේ යටි පතුලින් යන ස්ථානවලින් පන්දුව නැවැත්වීම සිදු කෙරේ.

මෙම දක්ෂතා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් ඔබ උගත් දක්ෂතා දෙකක් නම් කරන්න.

2. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේ දී දැන ගත යුතු කරුණු දෙකක් දක්වන්න.

3. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දු පාලනයේ ක්‍රම තුනක් නම් කරන්න.

7 නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, ප්‍රසන්න පෙනුමක් පවත්වා ගැනීමටත් නිවැරදි ඉරියව් ඉතා වැදගත් වේ. ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැළපෙන ආකාරයට නිවැරදිව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හඳුන්වයි. ශරීරය නිවැරදි ඉරියව්වේ පවත්වා ගැනීමේ දී සන්ධිවලට හා පේශිවලට අවම වෙහෙසක් දැනෙන අතර, අනෙකුත් චලනවලට බාධාවක් නොවන සේ ශරීරයේ සියලු කොටස් නිවැරදි ව පිහිටයි.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ශාරීරික පෙනුමට බලපාන සාධක, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම හා දෛනික කටයුතු නිවැරදි ඉරියව් සහිතව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩම අධ්‍යයනය කිරීමෙන් නිවැරදි ඉරියව්වල ප්‍රධාන අංග තුන වන ඉඳ ගැනීම, ඇවිදීම සහ වැතිරීම සිදු කළ යුතු නිවැරදි ආකාරයත් එහිදී ඇති වන වාසිත්, නිවැරදිව නොකිරීමෙන් සිදු වන අවාසිත් ඔබට හඳුනා ගත හැකි වනු ඇත.

නිවැරදිව ඉඳ ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ ඉඳ ගැනීම විවිධ ආකාරයට සිදු කරනවා නේ ද? මෙසේ ඉඳ ගන්නා ඉරියව්ව අවස්ථාව අනුව වෙනස් වේ.

උදා: අධ්‍යාපන කටයුතුවල දී
ආගමික කටයුතුවල දී
උත්සව අවස්ථාවල දී
ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීමේ දී
විවේකීව සිටින විට

ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව්

1. පුටුවේ ඉඳ ගැනීම
2. පාද දිගහැර ඉඳ ගැනීම
3. අකුස් ඉඳුම
4. දෙදණ මත ඉඳුම
5. විලුඹ මත ඉඳුම
6. ආසන ගත ඉඳුම

ඉහත ඉඳ ගැනීමේ විවිධ ඉරියව් ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ උපදෙස්වලට අනුව ප්‍රායෝගිකව සිදු කරන්න.

1. පුටුවේ ඉඳ ගැනීම



7.1 රූපය

2. පාද දිගහැර ඉඳ ගැනීම



7.2 රූපය

3. අකුස් ඉඳුම



7.3 රූපය

4. දෙදණ මත ඉඳුම



7.4 රූපය

5. විලුඹ මත ඉඳුම



7.5 රූපය

6. ආසන ගත ඉඳුම



7.6 රූපය

පුටුවක නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය

- හිස, උරහිස හා උකුල සිරස් රේඛාවක් මත පිහිටා තිබීම
- කඳ පිටුපස පුටුවේ ඇන්ද දිගට ඍජුව තිබීම
- උරහිස පහසුවෙන් තබා තිබීම
- දෑත් කලවා මත පිහිටා තිබීම
- ශරීරයේ බර තට්ටම් මත රඳා තිබීම
- කකුලේ පතුල් පොළොවට ස්පර්ශව පැතලි ලෙස තබා ගැනීම



හැකිදැයි බලමු

පුටුවක ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටන අයුරු ඉහත දක්විණි. අනෙකුත් ඉඳ ගැනීමේ ඉරියව්වල දී ඔබේ ශරීරයේ කොටස් පිහිටන ආකාරය ඔබට හැකි ලෙස විස්තර කර ඔබේ සටහන් පොතේ ලියා ගන්න.
ගුරුතුමා/ගුරුතුමියට පෙන්වා විස්තරය වඩා නිවැරදි කර ගන්න

නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ වාසි සහ වැරදි ලෙස ඉඳ ගැනීමේ අවාසි

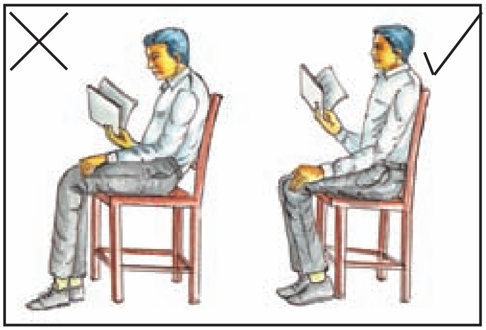
7.1 වගුව

නිවැරදි ඉඳ ගැනීමේ වාසි	වැරදි ඉඳ ගැනීමේ අවාසි
වෙහෙස හා අපහසුතාව අවම වීම	ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් වීම හා අපහසුතා ඇති වීම
කායික හා මානසික සුවය	ශරීරයට සැහැල්ලු බවක් නොදැනීම
අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියවලට පහසුවක් දැනීම	වේදනාව ඇති වීම
සමබරතාව රැකීම	කශේරුකාවේ විකෘතිතා ඇති වීම
පෞරුෂ වර්ධනය	ආකර්ෂණීය පෙනුමක් නොලැබීම
අවධානයෙන් වැඩ කටයුතුවල නියැළීමේ හැකියාව	අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය වීම
ආත්ම අභිමානය වර්ධනය වීම	පේශි සම්බන්ධ අනතුරු සිදු වීම

අමතරව දැනගනිමු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම

- පුටුවක වාඩි වී පොතක් කියවීම



වැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි ඉරියව්ව

7.7 රූපය

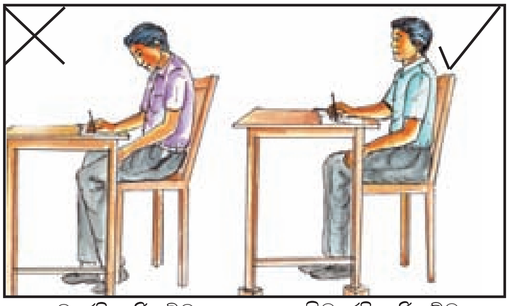
- චෙස්, කැරම් වැනි ක්‍රීඩාවල නියැළීම



වැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි ඉරියව්ව

7.8 රූපය

- පුටුවක වාඩි වී ලිවීම සඳහා මේසයක් භාවිත කරන විට



වැරදි ඉරියව්ව නිවැරදි ඉරියව්ව

7.9 රූපය

නිවැරදිව ඇවිදීම

ඇවිදීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. එය මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වක් ලෙස ද යොදා ගනියි. නිවැරදිව ඇවිදින අයුරු 6 වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

ඇවිදීමේ ඉරියව්ව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට යොදා ගත හැකි විවිධ ඇවිදීමේ ක්‍රම

1. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම - පාදයේ විලුඹ කොටස ඔසවා ගෙන පාද කොට්ටා භූමියේ ස්පර්ශ වන ආකාරයට ඇවිදීම
2. විලුඹෙන් ඇවිදීම - පාද ඇඟිලි පොළොවේ ස්පර්ශ නොවන පරිදි විලුඹෙන් ඇවිදීම
3. පියවර ළං කර ඇවිදීම - පාද අතර පියවර ළංවන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම
4. පියවර ඈත් කර ඇවිදීම - පාද අතර පියවර තරමක් ඈත් වන සේ තබමින් ඉදිරියට ඇවිදීම
5. පැත්තට ඇවිදීම - පාද පියවර දෙපසට තබමින් දකුණු හා වම් පැත්තට ඇවිදීම
6. පිටුපසට ඇවිදීම - කඳ ඍජුව තබා ගනිමින් පාද පියවර පිටුපසට තබමින් ඇවිදීම
7. අක් වක් හැඩයට ඇවිදීම
8. ඍජු රේඛාවක දෙපසින් පතුල් තබා ඇවිදීම
9. ඍජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම
10. පියවර පරතරය සමානව තබා ගනිමින් ඇවිදීම

ඉහත සඳහන් එක් එක් ඇවිදීමේ ක්‍රම ප්‍රායෝගිකව සිදු කර බලන්න.

1. පා ඇඟිලි මතින් ඇවිදීම



7.10 රූපය

2. විලුඹෙන් ඇවිදීම



7.11 රූපය

3. පියවර ළං කර ඇවිදීම



7.12 රූපය

4. පියවර ඈත් කර ඇවිදීම



7.13 රූපය

5. පැත්තට ඇවිදීම



7.14 රූපය

6. පසුපසට ඇවිදීම



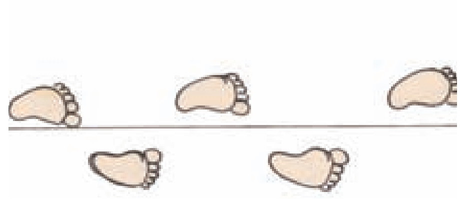
7.15 රූපය

7. අක් වක් හැඩයට ඇවිදීම



7.16 රූපය

8. ඍජු රේඛාවක දෙපසින් පතුල් තබා ඇවිදීම



7.17 රූපය

9. ඍජු රේඛාවක් මත පතුල් තබා ඇවිදීම



7.18 රූපය

10. පියවර පරතරය සමානව තබා ගනිමින් ඇවිදීම



7.19 රූපය

නිවැරදි ඇවිදීමක දී ශරීරයේ කොටස් පිහිටිය යුතු ආකාරය

- ශරීරය ඍජුව තිබීම
- ගමන් කරන දිශාවට ඇඟිලි යොමු වන සේ පතුල් තැබීම
- සෑම විට ම පියවර අතර පරතරය සමාන වීම
- ශරීරයේ බර විලුඹේ සිට ක්‍රමයෙන් පා ඇඟිලි දක්වා මාරු වීම (heel,ball, toe)
- දෙපා උකුලෙන් ඉදිරියට හා පසුපසට රිද්මයානුකූලව චලනය වීම
- දෑත් වැළමිටෙන් මදක් නැමී සැහැල්ලුව රිද්මයකට ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම (මෙය නිරායාසයෙන් සිදු වේ.)

නිවැරදි ඇවිදීමක දී අත්වන වාසි

- සිරුරට දැනෙන වෙහෙස අඩු වීම
- අඩු ශක්තියක් වැය වීම
- කාර්යක්ෂමතාව ඇති වීම
- ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම
- සමබරතාව පවත්වා ගත හැකි වීම
- අනතුරු අවම වීම
- පෞරුෂත්වය වර්ධනය වීම

නිවැරදිව වැතිරීම

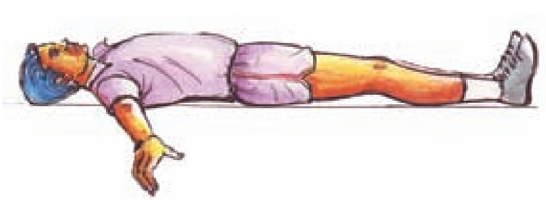
දෛනික ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථා, ස්ථාන සහ පහසුකම් අනුව වැතිරීමේ ක්‍රම වෙනස් වේ. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ නින්දේ දී, රෝගී අවස්ථාවක දී, විවේකීව සිටීමේ දී වැතිරීම සිදු වේ. නිවැරදිව වැතිරීම සිදු කිරීමෙන් කායික මෙන් ම මානසික සුවයක් අත්පත් කර ගත හැකි ය.

වැතිරීමේ විවිධ ඉරියව්

1. උඩුකුරුව වැතිරීම
2. මුණින් අතට වැතිරීම
3. වම් හා දකුණු ඇළයට වැතිරීම
4. අකුස් වැතිරීම

මේ වැතිරීම් ක්‍රම ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය ගේ උදව් ඇතිව අත් හදා බලන්න

1. උඩුකුරුව වැතිරීම



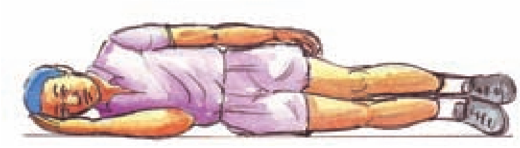
7.20 රූපය

2. මුහුණින් අතට වැතිරීම



7.21 රූපය

3. වම් සහ දකුණු ඇළයට වැතිරීම



7.22 රූපය

4. අකුස් වැතිරීම



7.23 රූපය



හැකිදැයි බලමු

ඉහත වැතිරීම් ක්‍රම හතරේ දී සිරුර හා අත් පා පිහිටන ආකාරය සටහන් පොතේ සටහන් කරන්න. ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසා එය නිවැරදි කර ගන්න.

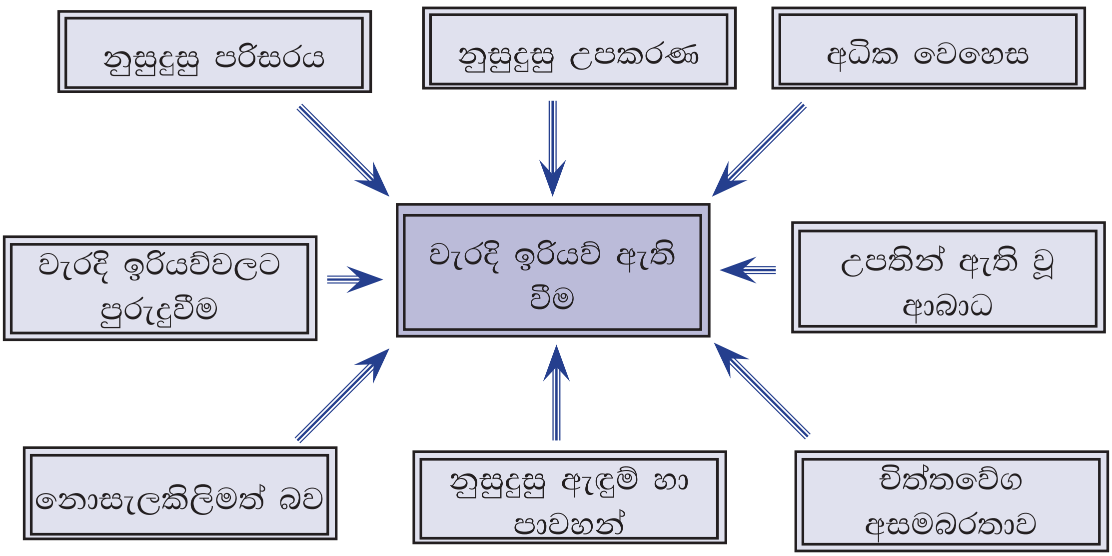
නිවැරදි වැතිරීමක දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- වැතිරීමට යොදා ගන්නා පෘෂ්ඨය සමතලා හා ශක්තිමත් එකක් වීම
- හිස උරහිස හා උකුල සෘජු රේඛාවක් ඔස්සේ පැවතීම
- කොඳු ඇට පෙළෙහි වක්‍රවලට හානියක් නොවන අයුරින් වැතිරීම
- ශ්වසනයට බාධාවක් නොවන ලෙස වැතිරීම
- ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් තබා ගැනීම
- කායික වේදනාවක් ඇති නොවන ආකාරයට වැතිරීම

නිවැරදි වැතිරීමේ දී අත් වන වාසි

- ශාරීරික අපහසුතා අවම වීම
- අනවශ්‍ය ලෙස ශක්තිය වැය නොවීම
- අස්ථි හා වෙනත් අවයවවලට වන ආබාධ අඩු වීම
- සුවබර නින්දක් ලැබීම නිසා කායික හා මානසික සැහැල්ලුවක් දැනීම

වැරදි ඉරියව් සඳහා හේතු වන සාධක



හැකිදැයි බලමු

ඔබ ඉගෙන ගත් ඇවිදීමේ, හිඳ ගැනීමේ හා වැතිරීමේ නිවැරැදි ඉරියව් රූප සටහනකට නඟන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

එදිනෙදා කටයුතුවල දී ශරීරයේ විවිධ කොටස් එකිනෙකට ගැළපෙන ආකාරයට නිවැරදි ව තබා ගැනීම නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම ලෙස හැඳින් වේ.

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඉඩ සැලසේ. එසේ ම ආකර්ෂණීය, ප්‍රසන්න පෙනුමක් ද හිමි වේ.

වැරදි ඉරියව් නිසා විවිධ ශාරීරික ආබාධ, වේදනා හා අපහසුතා ඇති වේ.

වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට පරිසරය, උපකරණ, ඇඳුම්, පාවහන්, නොසැලකිලිමත් බව, උත්පත්ති ආබාධ, දිගින් දිගට ම පුරුද්දට යාම වැනි විවිධ හේතු බලපායි.

ඉඳ ගැනීම, ඇවිදීම, වැතිරීම යන ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට කුඩා කළ සිට පුරුදු විය යුතු ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
2. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි මොනවා ද?
3. වැරදි ඉරියව්වලට පුරුදු වීමෙන් ඔබට අත් වන අවාසි මොනවා ද?
4. නිවැරදිව ඉඳ ගැනීමේ දී ශරීරයේ කොටස් තබා ගත යුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
5. වැරදි ඉරියව් ඇති වීමට හේතු වන සාධක පහක් ලියා දක්වන්න.

8 මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු

ඔබ එදිනෙද ජීවිතයේ දී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙනවා නේද? විනෝදය සඳහා මෙම ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා ඉසව් ලෙස සකසා ගැනීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඇති වී තිබේ. මලල ක්‍රීඩාවකට යොමු වීමෙන් ඔබට ක්‍රියාකාරී, නීරෝගී දිවියක් හිමි වනු ඇත.

ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව අත්හද බැලුවා මතක ද? එමෙන් ම ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම හා විසිකිරීම ආදිය නිවැරදිව සිදු කරන ආකාරයත්, විධිමත් පුහුණුව මගින් ක්‍රීඩා හැකියා වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරයත් ඔබ එහි දී හදරා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පසුව දිවීමේ, පැනීමේ හා විසිකිරීමේ අභ්‍යාස පිළිබඳ ඔබට තව දුරටත් දැන ගත හැකි ය.

දිවීම

එදිනෙද ජීවිතයේ දී මෙන් ම බොහෝ ක්‍රීඩාවල දී විවිධ වේග මට්ටම් අනුව දිවීම සිදු කර යි. මලල ක්‍රීඩාවල දී දුර ප්‍රමාණ අනුව ධාවන ඉසව් කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ලෙස වර්ග කෙරේ. ඒ ඒ ඉසව් වර්ගය අනුව පාදවල නැමීමේ, දිග හැරීමේ හා එසවීමේ ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් දක්නට ලැබේ. කෙටිදුර ධාවනයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය වේගවත් වන අතර දිගු දුර ධාවනයේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය එතරම් වේගවත් නොවේ.

ඇවිදීමේ දී එක් පාදයක් පොළොව සමග ස්පර්ශ වී පවතින අතර අනෙක් පාදය එස වී ගුවනේ තිබේ. දිවීමේ දී එක් අවස්ථාවක දී පාද දෙකම පොළොවෙන් ඉහළට එස වී ගුවනේ පවතී.





ඇවිදීම　　　　දිවීම

8.1 රූපය



හැකිදැයි බලමු

ඇවිදීමේ හා දිවීමේ වෙනස්කම් ලැයිස්තුගත කරන්න.

නිවැරදිව දිවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය

- පාදය පිටුපසට නැවීම (8.2a රූපය)
- පාදයේ කලව පොළොවට සමාන්තරව එසවීම (8.2b රූපය)
- එම පාදයේ ඉදිරි කොටස ඉදිරියට දිග හැරීම (8.2c රූපය)
- එම පාදය පොළොවට පතිත කිරීම (8.2d රූපය)



a　　b　　c　　d

8.2 රූපය - දිවීමේ දී පාදවල ක්‍රියාකාරිත්වය

නිවැරදිව දිවීමේ දී අත්වල ක්‍රියාකාරිත්වය

- දකුණු පාදය සමග වම් අත ද වම් පාදය සමග දකුණු අත ද එකම දිශාවකට චලනය වීම
- අත් දෙක වැළමිටෙන් 90^0ක් නැමී ඉදිරියට හා පසුපසට පැද්දීම

දිවීම පුහුණුව සඳහා යොදා ගත හැකි අභ්‍යාස

1. ඇවිදීමත් සමග කරන අභ්‍යාස
2. ස්කිප් කිරීමත් සමග කරන අභ්‍යාස
3. සෙමින් දිවීමත් සමග කරන අභ්‍යාස
4. ධාවන අභ්‍යාස

හැකිදැයි බලමු

දිවීමේ දී පාදවල සිදු වන ක්‍රියාකාරිත්වය භාවිත කරමින් දිවීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

එම අභ්‍යාස ඇවිදිමින්, ස්කිප් කරමින් හා සෙමෙන් දුවමින් ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් පරිදි පුහුණු වන්න.

පැනීම

දෛනික ජීවිතයේ නොයෙක් වැඩ කටයුතුවල දී විවිධාකර පැනීම් සිදු කරනු ලබයි. මේ අතර පා පන්දු, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල් ආදී ක්‍රීඩාවන්හි ද මලල ක්‍රීඩාවල ද නොයෙක් ආකාරයේ පැනීම් දක්නට ලැබේ. පැනීම සිදු කරන ආකාරය අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය.

පැනීම්

- **ඇතට පැනීම (තිරස් පැනීම)**
  උදා: දුර පැනීම, තුන් පිම්ම
- **ඉහළට පැනීම (සිරස් පැනීම)**
  උදා: උස පැනීම, රිටි පැනීම

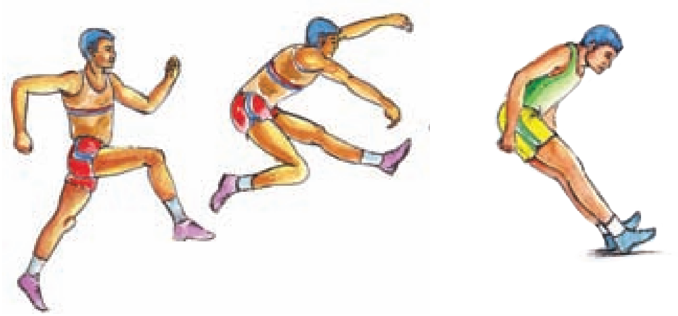


8.3 රූපය

පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි

පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුනකි;

1. ඉපිලීම (නික්මීම) - take off
2. ගුවන්ගත වීම - flight
3. පතිත වීම - landing



8.4 රූපය

මලල ක්‍රීඩාවල දී තනි පාදයෙන් ඉපිලීම නීතියක් ලෙස පවතී. එසේ ම වැඩි දුරකට හෝ උසකට පැනීම සඳහා මලල ක්‍රීඩාවල දී අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදේ. පැනීම හා පතිත වීම තනි පාදයෙන් ද, පාද දෙකෙන් ද කළ හැකි ය. පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම ආරක්ෂාකාරී වේ. නිවැරදි ඉරියව්වෙන් පතිත වීම අනතුරු හා ආබාධ වළක්වා ගැනීමට හේතු වේ.

පතිත වීමේ දී;

පාද කොට්ටා (Ball) මත පතිත විය යුතු ය. සමබරතාව රැක ගත යුතු ය.

දණහිස් නවා ශරීරයේ පහතට ගෙන ආ යුතු ය. පාද ඍජුව තබා පතිත වීම නොකළ යුතු ය.

පැනීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස

1. තනි පාදයෙන් පැනීම (වම් හෝ දකුණු පාදයෙන්)



8.5 රූපය

2. පාද දෙකෙන් ම පැනීම



8.6 රූපය

3. තනි පාදයෙන් ඉපිලී පාද දෙකෙන් ම පතිත වීම

4. උපකරණ මතින් පැනීම



8.7 රූපය



8.8 රූපය

හැකිදැයි බලමු

ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සහාය ඇතිව, පැනීම පුහුණු වීම සඳහා ඉහත දක් වූ ක්‍රියාකාරකම්වලට අමතරව නව ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ඒවායේ යෙදෙන්න.

විසි කිරීම

විසි කිරීම ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතැම් අවස්ථාවල දී සිදු කරන ක්‍රියාකාරකමක් නේද? කිසියම් දෙයක් එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට හෝ වෙනත් කෙනෙකුට යැවීම සඳහා විසි කිරීම යොදා ගැනේ.
කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා මෙන් ම මලල ක්‍රීඩාවන්හි ද විසි කිරීම් හා දැමීම් සිදු වේ. මලල ක්‍රීඩාවේ දී යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත, හෙල්ල හා මිටිය විසි කිරීම යනාදිය ඉසව් ලෙස දක්නට ලැබේ. ක්‍රිකට්, නෙට්බෝල්, එල්ලේ වැනි ක්‍රීඩාවල පන්දු විසි කිරීම ඇතුළත් වේ.

මෙහිදී විවිධ දිශාවන්ට විවිධ බරින් හා ප්‍රමාණයෙන් යුතු උපකරණ විසි කිරීමට සිදු වේ.

උදා: ක්‍රිකට් පන්දුව හා නෙට්බෝලය බරින් හා ප්‍රමාණයෙන් වෙනස් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී විවිධ දිශාවලට, විවිධ දුරවලට හා විවිධ ඉලක්ක වෙත උපකරණ විසි කිරීම් සිදු කෙරේ. විවිධ විසි කිරීම් ඉසව්වල දී එකිනෙකට වෙනස් ඉරියව් භාවිත වේ.

උදා: හෙල්ල විසි කිරීමේ දී දුවගෙන විත් විසි කරයි.
කවපෙත්ත විසි කිරීමේ දී හා යගුලිය දැමීමේ දී කවයක් ඇතුළත සිට චලනය වෙමින් විසි කරයි.



කවපෙත්ත විසි කිරීම | යගුලිය දැමීම | හෙල්ල විසි කිරීම

8.9 රූපය

විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා අභ්‍යාස

පුහුණු වීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් මලල ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා විසි කිරීමේ හැකියාව දියුණු කර ගත හැකි ය. මේ සඳහා රබර් බෝල, නෙට්බෝල, වොලිබෝල, විවිධ ප්‍රමාණයේ වළලු, විවිධ දිගැති ලී කැබලි ආදිය යොදා ගත හැකි ය.

ටයර්, කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි ආදිය ඉදිරියෙන් තබා ඒවා විසි කිරීමේ ඉලක්ක ලෙස භාවිත කළ හැකි ය.

ක්‍රීඩාවේ දී මෙන් ම එදිනෙදා ජීවිතයේ දීත් විසිකිරීම්වල දී ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැළකිලිමත් විය යුතු ය.

හැකිදැයි බලමු

විවිධ උපකරණ භාවිත කරමින් පහත දැක්වෙන ක්‍රම ඇතුළත් වන පරිදි විසි කිරීම් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමග එළිමහනට ගොස්

1. විවිධ දිශාවලට උපකරණ විසි කිරීම
2. විවිධ බරැති උපකරණ ඈතට විසි කිරීම
3. ඉලක්කයක් වෙත උපකරණ විසි කිරීම
4. දුවගෙන පැමිණ උපකරණයක් ඈතට විසි කිරීම පුහුණු වන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම්වලින් විවිධ මලල ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය කර ඇති අතර, එම ක්‍රියාකාරකම් වෙනත් විවිධ ක්‍රීඩාවලදී ද භාවිත වේ.

දිවීමේ ඉසව්, දුර ප්‍රමාණය අනුව කෙටි දුර, මැදි දුර හා දිගු දුර ලෙස වර්ග කෙරේ.

පැනීම්, සිදු කරන ආකාරය අනුව තිරස් පැනීම්, සිරස් පැනීම් ලෙස වර්ග කෙරේ.

විසි කිරීමේ ඉසව් ලෙස යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම දැක්විය හැකි ය.

මෙම මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වලට අමතරව දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම් නෙට්බෝල්, වොලිබෝල්, ක්‍රිකට් ආදී ක්‍රීඩාවල දී ද යෙදේ.

දිවීමේ, පැනීමේ හා විසි කිරීමේ ඉසව් පුහුණුව සඳහා විවිධ අභ්‍යාසවල යෙදිය යුතු වේ.

දැනුම පිරික්සමු

1. නිවැරදි දිවීමක දී ඔබේ අත්වල ක්‍රියාකාරිත්වය කෙසේ වෙයි ද?
2. පැනීමේ ප්‍රධාන අවධි තුන නම් කරන්න.
3. පතිත වීමේ දී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
4. මලල ක්‍රීඩාවල ඇති ඔබ දන්නා පැනීමේ ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.
5. ඔබ දන්නා විසි කිරීමේ ඉසව් තුනක් නම් කරන්න.
6. විසි කිරීම් ඇතුළත් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇති වෙනත් ක්‍රීඩා තුනක් නම් කරන්න.

9 සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු

ශරීරයේ වර්ධනයටත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සිටීමට හා ලෙඩ රෝගවලින් සුවය ලැබීමටත්, ශරීරයට ශක්තිය ලබා ගැනීමටත් ආහාර අවශ්‍ය වේ. ආහාරවලින් කුසගින්න නිවෙනවා සේ ම තෘප්තිමත්භාවයක් ද ලැබේ. එබැවින් නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගෙනයාම කායික හා මානසික යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ.

6 වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ සෞඛ්‍යවත් ආහාරයක අවශ්‍යතාව, සෞඛ්‍යවත්ව ආහාර ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු අංග සහ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ආහාරවේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග, ආහාර පිරමීඩය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර සහ සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර, ආහාරවල පාරම්පරික වටිනාකම් යන කරුණු හදාරා සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් ඇති කිරීමට ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය අවබෝධ කර ගනිමු.

ආහාරයෙන් ලැබෙන පෝෂ්‍යපදාර්ථ

අප ගන්නා ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රධාන වශයෙන් වර්ග දෙකකි.

1. මහාපෝෂක - කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ටය), ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)
2. ක්ෂුද්‍රපෝෂක - විටමින්, ඛනිජ ලවණ

මහාපෝෂක හා ක්ෂුද්‍රපෝෂක ශරීරයේ පැවත්මට දයක වන ආකාරය සරලව පහත දැක් වේ.

ආහාරපානවලින් ඔබේ ශරීරයට ලැබෙන ශක්තිය මනිනු ලබන්නේ කැලරිවලිනි. කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම් එකකින් කැලරි හතරක් ද ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් එකකින් කැලරි හතරක් ද මේදය ග්‍රෑම් එකකින් කැලරි නවයක් ද ලෙස ශරීරයට ශක්තිය ලැබේ. ශරීරයේ මනා පැවැත්ම හා වර්ධනය සඳහා මහා පෝෂක විශාල

ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වේ. ශරීරයේ වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරිත්වයට විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩු හෝ සුළු ප්‍රමාණවලින් අවශ්‍ය වේ.

ශරීරයේ මනා පැවැත්ම සඳහා මෙම පෝෂ්‍යපදර්ථ වර්ග දෙක ම අවශ්‍ය වේ.

මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අපට වැදගත්වන ආකාරය

මහා පෝෂක

9.1 වගුව

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්යය
1. කාබෝහයිඩ්‍රේට්	බත්, කොස්, පාන්, ඉඳිආප්ප, පිට්ටු, රොටී, අල වර්ග (අර්තාපල්, බතල), පැණි රස ආහාර (සීනි, උක්, රසකැවිලි)	ශක්තිය ලබා දීම, රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම පවත්වා ගැනීම
2. ප්‍රෝටීන් සත්වමය ප්‍රෝටීන් ශාකමය ප්‍රෝටීන්	මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල, හාල්මැස්සන්, පියලිඇට, රනිල බෝග, සෝයා නිෂ්පාදන	ශරීරයේ පටක, අස්ථි වර්ධනයට සහ අලුත්වැඩියාවට ආධාර වීම
3. ලිපිඩ (තෙල් හා මේදය)	පොල්, රටකජු, යොදය සහිත කිරි, කිරි ආහාර (බටර්, චීස්), මස්, පොල් තෙල්, පාම් තෙල් වැනි තෙල් වර්ග	ශක්තිය ලබා දීම, මේදයේ දිය වන විටමින් උරා ගැනීමට උපකාර කිරීම



9.1 රූපය

ක්ෂුද්‍ර පෝෂක

විටමින්

9.2 වගුව

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්ය
විටමින් A	කහ පැහැති හෝ තද කොළ පැහැති එළවළු හා පලතුරු, සත්ව අක්මා, බිත්තර කහමද, කිරි, කිරි ආහාර	රාත්‍රී පෙනීම වර්ධනය, ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීම, අස්ථි වර්ධනය, ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය රැක දීම, සමේ සෞඛ්‍යය රැක දීම
විටමින් B (B-1, B2, B6, B12)	නිවුඩු සහිත සහල්, කිරි, බිත්තර කහමද, පීකුදු, ඇට වර්ග, සෝයා බෝංචි	හෘදය, ස්නායු හා ජීර්ණ පද්ධතිවල මනා ක්‍රියාකාරිත්වයට ආධාර වීම
විටමින් C	ඇඹුල් සහිත නෙල්ලි, දෙඩම්, නාරං වැනි (සිට්රස් කුලයේ) පලතුරු	පටක වර්ධනය හා අළුත්වැඩියාව, තුවාල සුව වීමට උදව් වීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට දයක වීම
විටමින් D	චීස්, බටර්, බිත්තර කහමද, යොදය සහිත කිරි, මාළු තෙල් (උදෑසන හිරු එළියෙන් විටමින් D ස්වාභාවිකවම ශරීරයේ නිෂ්පාදනය වේ)	අස්ථි, දත් සහ පටක වර්ධනයට දයක වීම
විටමින් E	පීකුදු, බිත්තර කහමද, බටර්, කොළපැහැ එළවළු, ධාන්‍ය වර්ග	සමෙහි සෞඛ්‍යය රැක දීම
විටමින් K	නිවිති, සෝයා බෝංචි, බ්‍රොකොලි, ගෝවා, කැරට්, මල්ගෝවා, බෝංචි, නිවිති, මිදි, පෙයාර්ස්, වියළි මිදි	රුධිරය කැටි ගැසීමට උපකාරී වීම

ඛනිජ ලවණ

9.3 වගුව

පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	අඩංගු ආහාර	කාර්ය
කැල්සියම්	කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන, පලා වර්ග, මාෂ බෝග, වියළි හාල්මැස්සන්, කුඩා මාළු	දත් සහ අස්ථි වර්ධනය
පොස්පරස්	කිරි, චීස්, බිත්තර, ඇට වර්ග, මාළු, මුහුදු බෙල්ලන්, සෝයා, මාෂ භෝග	අස්ථි හා දත් ශක්තිමත් වීම
යකඩ හීම් යකඩ	මස්, පීකුදු, මාළු, වියළි හාල්මැස්සන්, කරවල, බිත්තර	රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සෑදීම, මතක ශක්තිය ඇති වීම
හීම් නොවන යකඩ	පියලි හා රනිල බෝග, තද කොළ පැහැති පලා (සාරණ, තම්පලා, මුරුංගා)	
අයඩීන්	මාළු, මුහුදු ආහාර, අයඩීන් මිශ්‍ර ලුණු, බිත්තර, චීස්, කොළ පැහැති එළවළු	ගලගණ්ඩය ඇති වීම වැළැක්වීම, මන්දබුද්ධික භාවය ඇති වීම වැළැක්වීම, ගබ්සා වීම් වැළැක්වීම
සින්ක්	මුහුදු ආහාර, නිවිති, වට්ටක්කා ඇට, කජු, ඌරුමස්, කුකුල්මස්, බෝංචි, හතු, පීකුදු, ධාන්‍ය වර්ග	එන්සයිමවල ක්‍රියාකාරිත්වය, මාංශ පේශි, අස්ථි හා සමෙහි වර්ධනය





9.2 රූපය

■ යකඩ ඌනතාව බහුලව පවතින පෝෂණ ඌනතාවකි. යකඩ ඌනතාව නිසා ඇති වන රක්තහීනතාවය අඩු කිරීමට සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සතිපතා සති 24ක් ලබා දෙන යකඩ, ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C ලබා ගන්න.

හැකිදැයි බලමු

ඔබ එදිනෙදා කෑමට ගන්නා ආහාර ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාර හා මහා පෝෂක අඩංගු ආහාර ලෙස ගොනු කර පන්තියේ ප්‍රදර්ශනය කිරීමට පුවරුවක් සකසන්න.

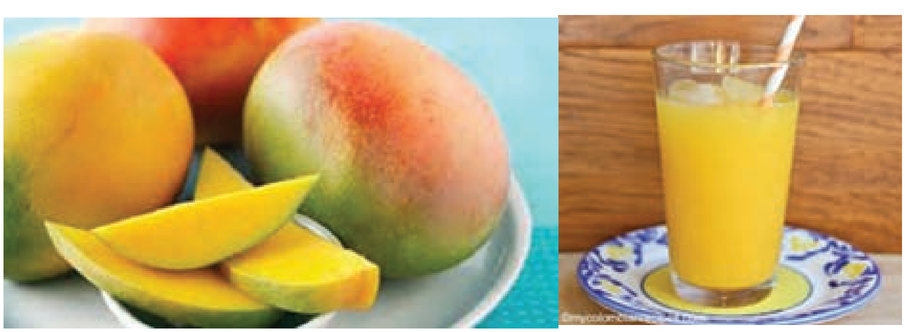
ආහාරවල අඩංගු තන්තු

ආහාරමය තන්තු යනු ශාකමය ආහාර මගින් අපට ලැබෙන, ජීරණයට ලක් නොවන සංඝටක වේ. මේවා ආහාර මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කරමින් මල සෑදීම සහ පිට කිරීම පහසු කරයි.

තන්තු බහුල ආහාර කාණ්ඩ කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

- කුරුට්ට සහිත ධාන්‍ය
- පලා, පලතුරු, එළවළු වර්ග
- කජු, රටකජු වැනි ඇට වර්ග,
- පියලි ධාන්‍ය (උදා: සෝයා, කඩල, කව්පි, මුං ඇට, පරිප්පු)

ආහාර වර්ගය අනුව ද ආහාරයේ ස්වභාවය අනුව ද එහි අඩංගු තන්තුවල ප්‍රමාණය වෙනස් වන බැවින් තන්තු බහුල වන ලෙසට ආහාර ලබා ගත යුතු ය. උදාහරණයක් ලෙස අඹ කෑලි ලෙස ආහාරයට ගන්නා විට තන්තු වැඩි ප්‍රමාණයක් ලැබේ. එහෙත් අඹ බීම සකස් කර පෙරා බීමට ගත් විට ලැබෙන තන්තු ප්‍රමාණය අඩු ය.



9.3 රූපය

අමතරව උගනිමු

තන්තු ආහාරයට එක්කර ගැනීම මගින් ලැබෙන වාසි

මල පහ කිරීම පහසු වීම

අන්ත්‍රය ආශ්‍රිත පිළිකා ඇති වීමේ අවදානම අඩු කිරීම

ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමට උදව් වීම



උදරය පිරුණු ගතියක් දැනීම නිසා වැඩිපුර ආහාර ගැනීම අඩු වීම

කොලෙස්ටරෝල්, මේද අම්ල, ග්ලූකෝස් වැනි කොටස් රුධිරයට උරා ගැනීම ප්‍රමාද කිරීම හා අඩු කිරීම

9.4 රූපය

හැකිදැයි බලමු

වෙළඳපොළේ ඇති ආහාර ලේබල්වල තන්තු (Fiber) ප්‍රමාණය සටහන්ව ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

තන්තු බහුල ආහාර වර්ග අඩංගු ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

ජලය

ජලය යනු ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය සංඝටකයකි. සාමාන්‍යයෙන් විශේෂ රසක්, ගඳක් නොමැති, බාහිරව බලන විට ඇසට පෙනෙන අපද්‍රව්‍ය අඩංගු නොවන ජලය බොහෝ විට පිරිසිදු ජලය ලෙස සැලකේ. බීමට සුදුසු ජලය ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් හඳුන්වා දී ඇත්තේ pH අගය 6.6 - 7 අතර වූ ජලයයි.

අපිරිසිදු ජලය භාවිතය නිසා කොලරාව, පාචනය, උණසන්නිපාතය, සෙංගමාලය වැනි රෝග ඇති විය හැකි ය. එබැවින් බීමට පෙර ජලය උණු කර නිවා ගැනීමට අමතක නොකළ යුතු ය.

අපට ජලය අවශ්‍ය ඇයි?

1. ශරීරයෙන් අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීමේ ක්‍රියාවලියට උදව් වීමට
2. ශරීරය විජලනයෙන් වළක්වා ගැනීමට
3. ශරීරයේ ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය, අවශෝෂණ ක්‍රියාවලිය, සංසරණ ක්‍රියාවලිය හා බහිස්ස්‍රාවීය ක්‍රියාවලිය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමට
4. ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය කිරීමට

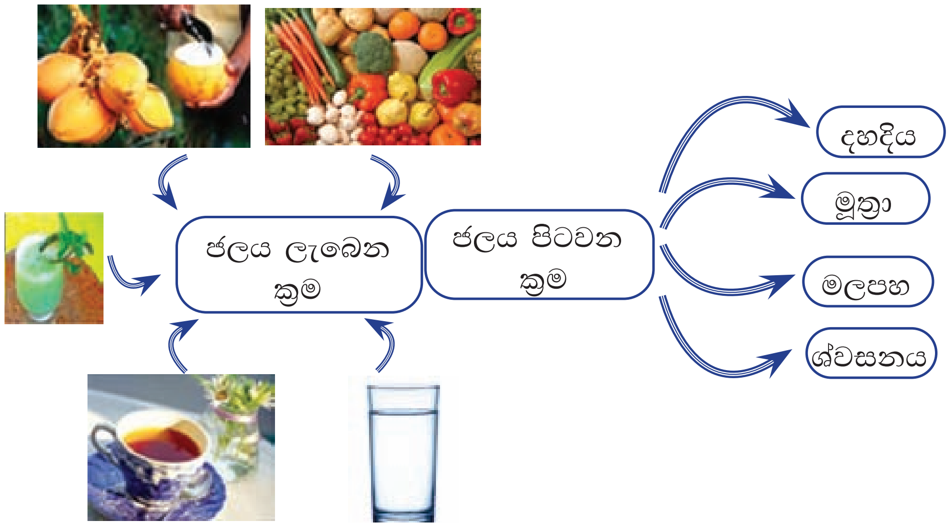
ජල තුල්‍යතාව

සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දිනකට ලීටර් 1.5-2.0 (වීදුරු 7-8) අතර ජල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එහෙත් ශරීරයේ බර අනුව අවශ්‍ය වන ජල ප්‍රමාණය වෙනස් වේ.

$$\text{දෛනික ජල අවශ්‍යතාව (ලීටර්)} = \frac{\text{ශරීරයේ බර (kg)}}{30}$$

ජලය, ජලය ලෙස පමණක් නොව විවිධ ආකාරයෙන් ශරීරයට ලැබේ. එසේ ම ජලය ශරීරයෙන් පිට වී යයි.

ජලය ශරීරයට ලබා ගන්නා ප්‍රමාණය හා ශරීරයෙන් පිට කරන ප්‍රමාණය අතර සමබරතාව ජල තුල්‍යතාව ලෙස හැඳින් වේ.



9.5 රූපය

කය වෙහෙසා වැඩ කිරීමේදී, ක්‍රීඩා කිරීමේදී හා වියළි කාලගුණ තත්වවල දී ජලය ශරීරයෙන් වැඩිපුර පිට වේ. එවැනි අවස්ථාවල දී වැඩිපුර ජලය පානය කිරීම මගින් මෙම ජල තුල්‍යතාව නිසි පරිදි පවත්වා ගත හැකි ය.

ජල අවශ්‍යතාව අපට විවිධ ක්‍රම මගින් සපුරා ගත හැකි ය.

අප වැඩියෙන් වතුර බොන්නේ කෙසේ ද ?



9.6 රූපය

පාඩම් කරන විට හෝ පරිගණකය ක්‍රියා කරවන විට මේසය මත බොන ලද ප්‍රමාණය දැක ගත හැකි ලෙස විනිවිද පෙනෙන වතුර බෝතලයක් තබා ගන්න



9.7 රූපය

ක්‍රීඩා කරන විට වතුර බෝතලයක් ළඟ තබා ගන්න



නිවසෙන් බැහැරව යන විට පිරිසිදු වතුර බෝතලයක් නොවරදවා ම රැගෙන යන්න

9.8 රූපය

ආහාර පිරමීඩය

එක් එක් ආහාර කාණ්ඩයෙන් දිනකට ගත යුතු ඒකක ගණන අනුපාතිකව පෙන්නුම් කර අඳින ලද රූප සටහන ආහාර පිරමීඩය ලෙස හැඳින් වේ



ආහාර කාණ්ඩය	පංගු 1ක් සමාන වන ප්‍රමාණය
බත්, පාන්, ධාන්‍ය, අල වර්ග	අඬු කෝප්ප
පලතුරු	
එළවළු	මේස හැඳි
කිරි සහ කිරි අඩංගු ආහාර	වීදුරු
මස්, මාළු, බිත්තර, පියලි ආහාර	
මේදය සහිත ඇට වර්ග	මේස හැඳි

9.9 රූපය

ආහාර කාණ්ඩය	අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ
ධාන්‍ය හා අල වර්ග	කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
එළවළු	විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්
පලතුරු	විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්
මස්, මාලු, බිත්තර, කරවල, පියලිඇට, රනිල බෝග	ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ
කිරි, කිරි ආහාර (බටර්, චීස්)	මේදය, විටමින්, ඛනිජ ලවණ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්
සීනි	කාබෝහයිඩ්‍රේට්
තෙල්	මේදය

දිනකට ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණයේ (ඒකක ගණනේ) උපරිම සීමාවක් හා අවම සීමාවක් පවතී. මෙම සීමාවන් විවිධ සාධක මත වෙනස් වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ආහාර පිඟාන ඉගෙන ගත්තා නේද? ආහාර ගත යුතු අනුපාතය තේරුම් ගැනීම වඩා පහසු වීම සඳහා ආහාර කාණ්ඩ පිඟානක ආකාරයෙන් පහත පරිදි නිරූපණය කළ හැකිය.*



9.10 රූපය

මෙහි 1/2 ක ප්‍රමාණයක් කාබෝහයිඩ්‍රේට අඩංගු ආහාරවලින් වන අතර ඉතිරි 1/2 තුළ අනිකුත් ආහාර කාණ්ඩ විසිරී ඇත.

* 2015 වසරේ අලුතින් හඳුන්වා දුන් ආකෘතිය

හැකිදැයි බලමු

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්, සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අංග පුනරීක්ෂණය කරන්න. ඒ අනුව ඔබ වෙළඳපොළට ගොස් පහත සඳහන් ආහාර වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු වගුවකින් ඉදිරිපත් කරන්න.

එළවළු/ පලතුරු
මාළු
මස්
ධාන්‍ය වර්ග
පැකට්/ ටින් කළ ආහාර
වතුර බෝතල්

ආහාර වේල සැලසුම් කිරීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු

- ආහාරවල පෝෂණීය ගුණය ඉහළ මට්ටමක තිබීම
- පැහැය, සුවඳ, රසය ප්‍රියමනාප වීම
- විවිධ පිසීමේ ක්‍රම භාවිත කිරීම
- විවිධත්වයෙන් යුතු ආහාර අඩංගු වීම
- ඒ ඒ කාලවල දී සුලබ ආහාර ද්‍රව්‍ය තෝරා ගැනීම

සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාරවලින් වළකිමු

අධික තෙල්, සීනි, ලුණු සහිත ආහාර ද, අහිතකර රසකාරක හා වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර ද, අපිරිසිදු ආහාර ද ඔබේ සෞඛ්‍යයට තර්ජන ඇති කරයි.

1. **තෙල්, සීනි, ලුණු අධික ආහාර**

මේ මගින් බෝ නොවන රෝග වැලඳීමේ අවදානම වැඩි වේ.

අධික තෙල් →	ගැඹුරු තෙලේ බදින ආහාර, ඌරු මස්, හරක් මස් →	හෘදයාබාධ/පිළිකා ඇති වීමේ අවදානම, ස්ථූලතාවය
අධික සීනි →	කාබනික බීම, පැණි බීම වර්ග, ටොෆි වර්ග →	දියවැඩියාව ඇති වීමේ අවදානම, ස්ථූලතාවය
අධික ලුණු →	ලුණු එක් කළ ආහාර - අල චිප්ස්, ලුණු රසැති බිස්කට් →	අධිරුධිර පීඩනය ඇති වීමේ අවදානම

එක් අයෙකුට දිනකට උපරිමව ගත හැකි සීනි ප්‍රමාණය තේ හැඳි හයකි. මෙයට ආහාරයේ අඩංගු සීනි ද ඇතුළත් වන අතර ආහාරයට අමතරව ගත හැක්කේ සීනි හැඳි දෙකක් පමණි.

එක් අයෙකුට දිනකට උපරිම ව ගත හැකි ලුණු ප්‍රමාණය තේ හැඳි එකකි (ග්‍රෑම් පහකි).

2. **අහිතකර රස කාරක හා වර්ණ කාරක යෙදූ ආහාර**

ආහාරයේ රසය හා වර්ණය වැඩි දියුණු කිරීමට ආහාර නිෂ්පාදනයේ දී රස කාරක හා වර්ණ කාරක භාවිත කරයි. මේවා ස්වාභාවිකව හෝ කෘත්‍රිමව එකතු කරනු ලැබේ.
අනුමත වර්ණක වුව ද දිගු කාලීන භාවිතය තුළින් විවිධ අතුරු ආබාධ ඇති විය හැකි බැවින් සෑම විට ම ස්වාභාවික වර්ණක යොදා ගැනීම සෞඛ්‍යාරක්ෂිත වේ.

3. **පිරිසිදු බවින් තොර ආහාර**

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී ආහාරවල පිරිසිදු බව ගැන අප සැලකිළිමත් විය යුතු ය. කොපමණ හොඳින් ආහාර තෝරා ගත්ත ද ආහාර පිළියෙල කරන පුද්ගලයාගේ පිරිසිදුකම ද ආහාරයේ ගුණාත්මකභාවය කෙරෙහි බලපෑම් ඇති කරයි. එබැවින් ඔබ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම සඳහා පියවර ගත යුතු ය.

මේ සඳහා කළ හැකි දේ:

- ආහාර සකස් කරන පුද්ගලයන් සෑම විට ම හිස් ආවරණ, අත්වැසුම්, මුඛ ආවරණ හා පාවහන් පැළඳ සිටිය යුතු ය. එසේ ම සුදුසු ආරක්ෂක ඇඳුමකින් සැරසී සිටිය යුතු ය.
- ආහාර පිළියෙල කිරීමට හා අනුභවයට පෙර අත් සෝදා ගත යුතු ය. එසේ ම වැසිකිළි භාවිතයෙන් පසු හා අපවිත්‍ර දෙයක් අත ගැටීමෙන් පසු පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රාවණයකින් අත් සෝදා ගත යුතු ය.
- කැපීමක් හෝ තුවාල පවතින විට එය සම්පූර්ණයෙන් ආවරණය කර ගෙන මිස ආහාර හෝ ආහාර ස්පර්ශ වන මතුපිට ඇල්ලීම නොකළ යුතු ය.
- ආහාර මගින් බෝවිය හැකි රෝගයක් (සමේ ආසාදන, පාචනය) ඇති විට ආහාර ඇල්ලීමෙන් වැළකිය යුතු ය.
- ආභරණ, ඔරලෝසු, අල්පෙනෙති, කටු වැනි දේ පැළඳ සිටින විට ඒවා ආහාර සමඟ මිශ්‍ර විය හැකි බැවින් පරීක්ෂාකාරීව ආහාර පිළියෙල කළ යුතු ය.




9.11 රූපය

ආහාර මිලදී ගැනීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු

1. ඇසුරුම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල නිෂ්පාදිත දිනය (production date) හා කල් ඉකුත්වීමේ දිනය (Expiry date) පරීක්ෂා කිරීම
2. ඇසුරුම් කළ ආහාර ද්‍රව්‍යවල රස කාරක හා වර්ණ කාරක ආදිය ද ඇතුළත්ව අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය (ingredients) දක්වා තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීම.
3. ඇසුරුමෙහි SLS ලාංඡනය තිබේදැයි තහවුරු කර ගැනීම
4. ආහාරයේ අලුත් බව
5. පවුලේ අවශ්‍යතාවලට ගැළපීම
6. සතුන් හානි නොකළ, පළුදු නොවූ ඒවා වීම
7. අනුභව කරන පුද්ගලයාගේ ස්වභාවයට ගැළපීම

   උදා: රෝගීන් සඳහා
   ගර්භිණී මවක සඳහා
   ළදරුවෙකු සඳහා



9.12 රූපය

පාරම්පරික ආහාර

හැකිදැයි බලමු

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී පිසින ආහාර පිළිබඳව වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා පොත් පිංචක් සකස් කරන්න.

බුද්ධ පූජා, දේව පූජා, ශාන්තිකර්ම, සාංඝික දන, කිරිඅම්මා දන, මඟුල් හා අවමඟුල් අවස්ථා

උදා: දේවපූජා - මුරුතැන් බත්
කිරිඅම්මා දාන - කිරියා

ආහාර සඳහා පාරම්පරිකව පැවත එන කුළුබඩු භාවිතය

ස්වාභාවික ආහාරයේ රසය, ගුණය, වර්ණය, සුවඳ දියුණු කිරීම සඳහා ඉතිහාසයේ සිට ම කුළුබඩු වර්ග භාවිත කරන ලදි.

කුළුබඩු මගින්,

- ආහාර රුචිය වර්ධනය වේ.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු වේ.

අප විසින් භාවිත කරනු ලබන ස්වාභාවික රසකාරක ඖෂධීය වශයෙන් ද අපට වැදගත් වන බවට පාරම්පරිකව පිළිගත් මත පවතී.

උදා:
- ඉඟුරු - බඩේ අජීර්ණවල දී යොදා ගනී
- උළුහාල් - රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීමට උදව් වේ
- කහ - විෂබීජ නාශකයක් ලෙස ද මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනයට ද ඉවහල් වේ
- කුරුඳු - ඉන්සියුලින් ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කිරීමට, ප්‍රතිඔක්සිකාරකයක් ලෙස සහ ශරීරයේ මේදය අඩු කිරීමට උදව් වේ
- සුදුළුණු - ප්‍රතිජීවක ගුණය සහ පිළිකා නැසීමේ ගුණය ඇත


ඉඟුරු


උළුහාල්


කහ


කුරුඳු


සුදුළූණු

9.13 රූපය

හැකිදැයි බලමු

පාරම්පරික ආහාර කීපයක් සහ ඒවායෙහි ගුණ පහතින් දක්වා ඇත. මෙම ආහාර සකස් කර ගන්නා ආකාරය ඔබේ ආච්චි අම්මා, අම්මා, නැන්ද වැනි වැඩිහිටියෙකුගෙන් අසා වගුවේ ඊළඟ තීරය පුරවන්න.

ආහාරය	ගුණ	සකස් කරන ආකාරය
තැම්බුම් හොදි	ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ රෝගවලින් සුවය ලබන විට (විශේෂයෙන් ම ආහාර අරුචිය ඇති විට) සුදුසු වේ.	
ලුණුකැඳ (හාල්, ලුණු, වතුර)	වමනය හා පාචනය නිසා ඇති වන විජලනය වළක්වයි. (උක් හකුරු/කිතුල් හකුරු සමග පානය කළ හැකි ය)	
බැදිහාල් කැඳ (බදින ලද හාල්)	වමනය, පාචනය, විජලනය වළක්වයි. සහල් බැද ඇති නිසා ජීර්ණයට පහසුය.	

මෙවැනි තවත් ආහාර වර්ග සොයා වගුව දිගු කරන්න

සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යටතේ ආහාර කල් තබා ගැනීම

ඵලදාව බහුල කාලවල දී වැඩිපුර ඇති ආහාර ද්‍රව්‍ය කල් තබා ගැනීම සඳහා ඈත අතීතයේ සිට ම විවිධ ක්‍රම අනුගමනය කරන ලදි.

9.5 වගුව

ආහාර කල් තබා ගන්නා ක්‍රම	කල් තබා ගත හැකි ආහාර
වේලීම 1.හිරු රශ්මියෙන් 2.ගිනි තාපයෙන්	මාළු, එළවළු
ලුණු දැමීම	කරවල, ජාඩි, ලුණුදෙහි, අඹ
දුම් ගැස්සවීම	මස්, මාළු
ඇසිරීම - පුවක් කොළවලින් ආවරණය කිරීම	හකුරු
රසායනික ක්‍රම - විනාකිරි, මීපැණි, සීනි ආදියෙහි දැමීම	අච්චාරු, මස්, පලතුරු

පෝෂණ ගුණය වැඩි කිරීමට අප රටේ සාදන පාරම්පරික ආහාර

- කලවම් පලා මැල්ලුම
- හත් මාලුව
- දිය බත්
- තලප

හැකිදැයි බලමු

පුවත්පත්වල සහ සඟරාවල ඇති ආහාර සම්බන්ධ දැන්වීම් එකතු කරන්න.

ඒවායේ ඇති ගුණ, අගුණ පිළිබඳ පන්තියට ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්න.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර සපයා ගැනීමට ඔබට දායක විය හැක්කේ කෙසේ ද?

1. මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ හා වෙළඳ දැන්වීම් පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

2. නියමිත වේලාවට, නියමිත පෝෂණයෙන් හෙබි ආහාර ලබා ගැනීම

3. හැකිතාක් ඔබේ නිවසේ සකස් කළ ආහාර පරිභෝජනයට හුරු වීම

4. පෝෂණයෙන් පිරි කෙටි ආහාර (Healthy Snacks) තෝරා ගැනීම
   - තැම්බූ කඩල, කව්පි, සව්
   - අග්ගලා
   - ආටා පිටිවලින් සෑදූ ආහාර
   - හාල්පිටි අළුවා, හැළප, වෙනත් හාල්පිටි හා කුරක්කන් නිෂ්පාදන

5. පැකට් කළ/ටින් කළ ආහාර නිසි පරිදි තෝරා ගැනීම

පැකට් කළ ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා

- තැලී තිබීම
- දින ඉකුත් වී තිබීම
- වර්ණය වෙනස් වී තිබීම

ටින් කළ ආහාර භාවිතයට නුසුදුසු අවස්ථා

- දෙපස පියන හෝ පතුල පිම්බී තිබීම
- යම් ස්ථානයකින් තැලී තිබීම
- ටින් පළුදු වී ආහාර ද්‍රව්‍ය පිටතට කාන්දු වී තිබීම
- දින ඉකුත් වී තිබීම



9.14 රූපය

6. ඔබගේ පෝෂණ තත්වය හඳුනා ගැනීම මගින් පෝෂණ ගැටලු වළක්වා ගැනීම

මේ සඳහා ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් BMI අගය සහ තිසි ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය භාවිත කළ හැකි ය. එසේ ම විවිධ පෝෂණ ගැටලු පිළිබඳ ඔබ දැනුම්වත් විය යුතු ය.

ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීම

ගෙවත්තේ හෝ පාසල් වත්තේ ආහාර භෝග වගා කිරීම මගින් ආහාර භෝග නැවුම්ව, එදිනෙදා අවශ්‍යතාවට අනුව පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වේ. ඒ මගින් සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා වන අතර මුදල් ද ඉතිරි කර ගත හැකි ය.

ගෙවත්ත හෝ පාසල් වත්ත කාර්යක්ෂමව මේ සඳහා යොදා ගත හැකි ආකාරය සලකා බලමු.

- ඉඩකඩ පිරිමසා ගැනීම


පෝච්චි භාවිතය


ඉවතලන ගෝනි භාවිතය


ඉවතලන ලී පෙට්ටි භාවිතය

9.15 රූපය

- අපතේ යන ජලය වගාව සඳහා හැකිතාක් යොදා ගැනීම


9.16 රූපය - වැහි වතුර ටැංකිවලට රැස් කොට වගාව සඳහා භාවිත කිරීම

- වගාවේ දී කාබනික පොහොර භාවිතය


9.17 රූපය - කොම්පෝස්ට් කොටු /බඳුන්

- වගාවේ කෘමි හානි අවම කර ගැනීම සඳහා ස්වාභාවික ක්‍රම අනුගමනය කිරීම

උදා:

දස් පෙතියා මල් වගා කිරීම (එම සුවඳට කෘමීන් පලවා හැරේ)
අතින් වල්පැළ ඉවත් කිරීම
වගා බිම පිරිසිදුව තබා ගැනීම

දැන් අපි දනිමු.......

ආහාර මගින් ශරීරයේ වර්ධනය, ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම සහ ආරක්ෂාව යන ප්‍රධාන කාර්ය ඉටු කෙරේ. ආහාරවලින් ලැබෙන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මහා පෝෂක සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදේ. ශරීරයේ මනා පැවැත්ම සදහා මෙම පෝෂ්‍ය පදර්ථ දෙවර්ගය ම අවශ්‍ය වේ.

මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ විවිධ ආහාර කාණ්ඩවල විවිධ අනුපාතවලින් පවතී. එම නිසා සියලුම පෝෂ්‍ය පදර්ථ ශරීරයට අවශ්‍ය අනුපාතයෙන් ලැබෙන පරිදි ආහාර වේල් සකසා ගත යුතු ය. ආහාර වේලක අඩංගු විය යුතු පෝෂකාංග සහ ඒවා අවශ්‍ය වන අනුපාතය ''ආහාර පිරමීඩය'' සහ ''ආහාර පිඟාන'' මගින් පැහැදිලි කර ගත හැකි ය.

අධික සීනි, අධික තෙල් හා අධික ලුණු අඩංගු ආහාර, කෘත්‍රිම රසකාරක සහ වර්ණකාරක යෙදූ ආහාර සහ අපිරිසිදු ආහාර භාවිතය සෞඛ්‍යයට අහිතකර වේ.

ආහාර සැකසීමේ දී හා මිලට ගැනීමේ දී ඒවායේ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ගැන ඔබ විමසිලිමත් විය යුතු ය.

පාරම්පරිකව පැවත එන විවිධ සාම්ප්‍රදායික ආහාර සඳහා ස්වාභාවික රස කාරක යොදා ගෙන ඇත. එමෙන්ම, ආහාර කල් තබා ගැනීමට හා පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගැනීමට අතීතයේ සිට විවිධ සාම්ප්‍රදායික ක්‍රම යොදා ගැනේ.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර රටාවකට හුරු වීම සඳහා ඔබගේ දායකත්වය ලබා දිය යුතු වේ. ගෙවත්ත හා පාසල් වත්ත ආහාර නිෂ්පාදනයට භාවිත කිරීමෙන් නැවුම් හා පිරිසිදු ආහාර ලබා ගත හැකි ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. ආහාරවලින් ශරීරයට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රයෝජන තුන දක්වන්න.

2. ආහාරයෙන් ලැබෙන ප්‍රධාන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වර්ග දෙක නම් කරන්න.

3. මහා පෝෂක වර්ග තුන නම් කර ඒවා අඩංගු ආහාර වර්ග දෙක බැගින් දක්වන්න.

4. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වර්ග දෙකක් නම් කරන්න.

5. ඔබ දන්නා තන්තු බහුල ආහාර වර්ග තුනක් දක්වන්න.

6. අපට ජලය අවශ්‍ය වන හේතු තුනක් ලියන්න.

7. ඔබ ආහාරවේලක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගන්නා කරුණු දෙකක් දක්වන්න.

10 අපේ සිරුර හඳුනා ගනිමු

ඔබේ සිරුර ඔබ සතු වටිනාම සම්පතයි. ඇස, කන, නාසය, සම ආදි සංවේදී ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ද, ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට හේතු වන විවිධ පද්ධතිවලින් ද සිරුර නිර්මාණය වී ඇත. නීරෝගි බව පවත්වා ගනිමින් සිරුර ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඔබ වග බලා ගත යුතු ය. මේ සඳහා ඔබේ ශරීරය නිර්මාණය වී ඇති ආකාරය සහ එහි ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ශරීරයේ පිහිටා ඇති ඇස, කන, නාසය, සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියයන් ආරක්ෂා කර ගත යුතු ආකාරය ගැන දැනුම්වත් වී ඇත.

ඔබ සිරුර සමන්විත වන පද්ධති අතරින් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්‍රාවී පද්ධතිය හා එමගින් සිදු කරන කාර්ය මෙම පාඩමේ දී ඔබට දැන ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

සිරුරේ ඇති විවිධ පද්ධති

එක් දිනක් තුළ දී ඔබ කොපමණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්නේ දැයි සිතා බලන්න. ඇවිදීම, දිවීම, උඩ පැනීම, අත්පුඩි ගැසීම යනාදී නොයෙකුත් ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම වැනි නොදැනුවත්ව ම සිදු වන ක්‍රියාකාරකම්වල ද ඔබ යෙදෙනවා ඇත. ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට ඔබට උපකාරී වූ පද්ධති මොනවා ද?

ඔබේ දෙපා හා අත්වල ඇති මාංශ පේශීන් හා අස්ථි නිසා ඔබට ඇවිදීම හා දිවීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට හැකි ය. එනමුත් මාංශ පේශිවලට ඒ සඳහා ශක්තිය ලැබුනේ කෙසේදැයි සිතුවා ද?

පාසල් වත්ත වටා කිහිපවරක් වේගයෙන් දුවන්න. දුවන අතරතුර හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම හා හෘද ස්පන්දනය ගැන විමසිලිමත් වන්න.

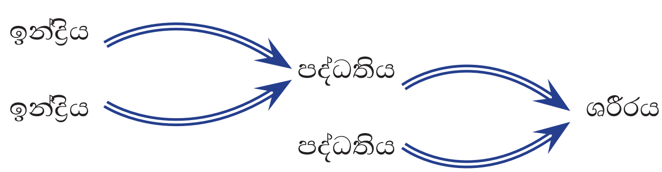
ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ දී හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීමේ වාර ගණන හා හෘද ස්පන්දනය වන වාර ගණන වැඩි වූ බව ඔබ තේරුම් ගන්නට ඇත. ඔබට දිවීමට අවශ්‍ය බව සඳහන් පණිවිඩය මොළයේ සිට දෙපා කරා ගෙන යන්නේ ස්නායු පද්ධතිය මගිනි. දිවීමේ දී මාංශ පේශිවලට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබෙන්නේ ග්ලූකෝස් හා ඔක්සිජන් මගිනි. මාංශ පේශි කරා මෙම ද්‍රව්‍ය ගෙන එන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි. රුධිරයේ ඇති ග්ලූකෝස් හා ඔක්සිජන් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය හා ශ්වසන පද්ධතිය මගින් සැපයේ.

සරල ක්‍රියාවක් වන දිවීමේ දී පවා පද්ධති කිහිපයක් එක් වී ඉතා ක්‍රියාකාරීව වැඩෙහි යෙදෙන බව ඔබ මෙම ක්‍රියාකාරකමින් තේරුම් ගන්නට ඇත. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වා ගැනීමට මෙසේ විවිධ පද්ධති එකතු වී සාමූහිකව ක්‍රියා කරයි.

පද්ධතියක් යනු කුමක්ද?

විවිධ ඉන්ද්‍රියන් රැසක් එකතු වී පද්ධතියක් නිර්මාණය වේ.
උදාහරණයක් ලෙස අපි කාරයක් සිහියට නගා ගනිමු. කාරය යනු ඔබේ සිරුර නම් එන්ජිම එහි ඇති පද්ධතියකි. එන්ජිමේ විවිධ කොටස්, පිස්ටන, වැල්ව ආදිය ඉන්ද්‍රියන්ට සමානය. මේ එක් එක් කොටස විශේෂිත වූ කාර්යයක් ඉටු කරයි.

එහෙත් මෙම කොටස් සියල්ල එකතු වී සැදෙන එන්ජිම කාරය පණ ගැන්වීමට ක්‍රියා කරයි. එසේම සිරුරේ ඇති විවිධ පද්ධතිවල ඉන්ද්‍රියන්ද එක් වී පොදු කාර්යයක් සඳහා දායක වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ විවිධ ඉන්ද්‍රියයන් එක් වී ආහාර ජීර්ණ කාර්යය ඉටු කරයි.



පහත දැක්වෙන්නේ අප සිරුරේ ඇති විවිධ පද්ධති කිහිපයක් හා ඒවායේ කාර්ය වේ.

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය	→	ආහාර ජීර්ණය හා අවශෝෂණය
රුධිර සංසරණ පද්ධතිය	→	රුධිර සංසරණය
ස්නායු පද්ධතිය	→	සංවේදනය හා පණිවුඩ ගෙනයාම
ශ්වසන පද්ධතිය	→	ශ්වසනය
ප්‍රජනක පද්ධතිය	→	නව ජීවීන් බිහි කිරීමට දායක වීම
බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය	→	අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම
මාංශ පේශි හා අස්ථි පද්ධතිය	→	විවිධ චලනවලට උපයෝගී වීම
ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය	→	ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම

ඉහත පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පැමිණියහොත් ඔබේ ශරීරයේ රෝගී තත්ව ඇති වී සාමාන්‍ය ලෙස ජීවිතය ගෙවීමට අපහසු වනු ඇත. මෙසේ ඇති වන බාධාවලින් ආරක්ෂා වීමට අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

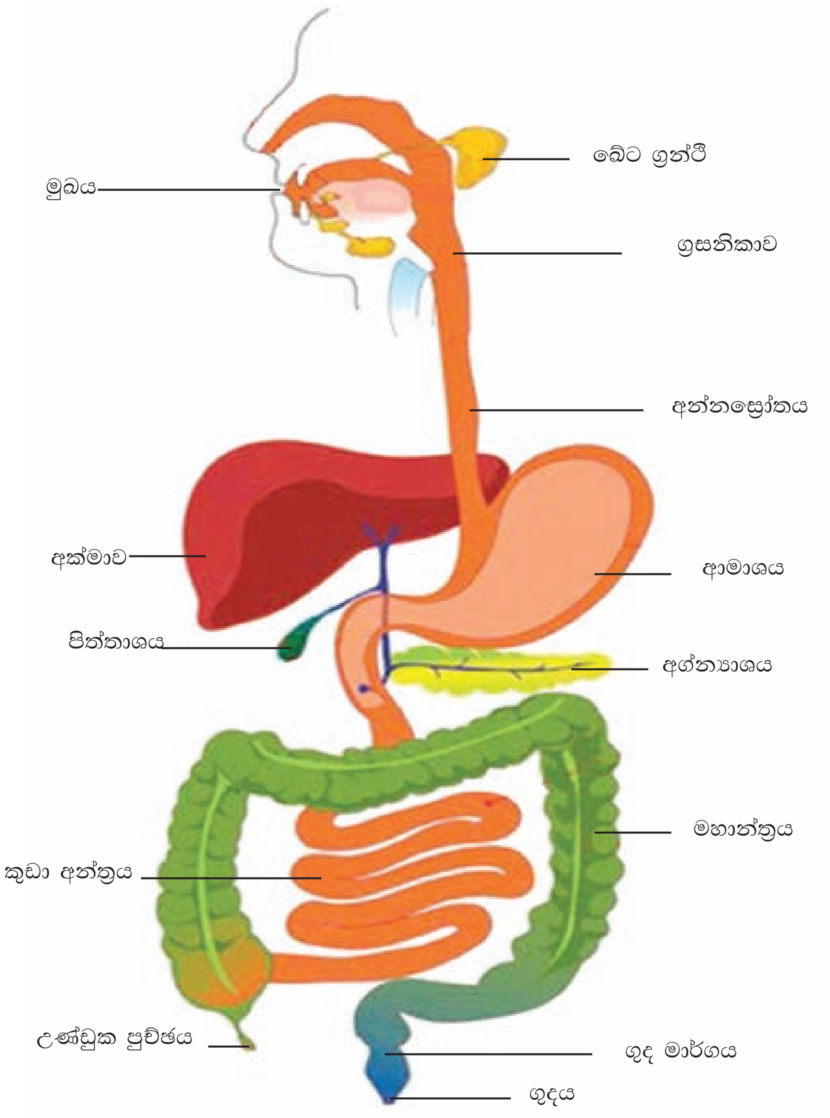
ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

ඝන ආහාර කුඩා කොටස්වලට කඩා ජීර්ණය කර, ග්ලූකෝස් වැනි පෝෂක කොටස් උරා ගත් පසු ඉතිරි වන ආහාර කොටස් අවසානයේ අර්ධ ඝන තත්වයට පත් කර සිරුරෙන් පිට කිරීම ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ කාර්යයයි. ආහාර ජීර්ණය යනු අප ගන්නා ආහාර කුඩා කොටස්වලට කඩා පෝෂක කොටස් රුධිරයට අවශෝෂණය කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලියයි. මෙම පෝෂක කොටස් ශරීර ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට ද, ශරීර වර්ධනයට ද, ලෙඩ රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට ද ප්‍රයෝජනවත් වේ.

10.1 රූපය දෙස නෙත් යොමන්න. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ඉන්ද්‍රියන් රාශියක් එක් වී සැදී ඇති බව ඔබට පෙනෙනවා ඇත.

මුඛය

මුඛයේ ඇති දත්වලට ඉතා තද ආහාර වර්ග පවා කුඩා කොටස්වලට කඩා ඇඹරීමට හැකියාවක් ඇත. හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් පරිදි කිරි දත් 20 ක් හා ස්ථිර දත් 32 කි.
දත් මගින් කඩා ගත් ආහාර බේට ග්‍රන්ථි මගින් මුඛයට ස්‍රාවය වන බේටය සමග මිශ්‍ර වේ. ආහාර මිශ්‍ර කර ගුලියක් සාදා ග්‍රසනිකාව දෙසට යොමු කිරීමට ද රස දැනීමට ද දිව ආධාර වේ.



10.1 රූපය - ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය

නාස් කුහරය හා මුඛ කුහරය ග්‍රසනිකාවට විවෘත වන අතර ස්වරාලය හා අන්නස්‍රෝතය එයින් ආරම්භ වේ. ආහාර ගිලීමේ දී ස්වරාලය අපිජිහ්විකාවෙන් වැසී යන නිසා ආහාර ශ්වසන මාර්ගයට ඇතුළු නොවේ. ඔබ කථා කරමින් ආහාර ගතහොත් මේ ක්‍රියාව නියමාකාරයෙන් සිදු නොවී කැස්ස ඇති වී හුස්ම ගැනීමට අපහසු වේ. ඒ ආහාර ශ්වාසනාලයට ඇතුළු වීම නිසා ය. ''ඉස්මොල්ලේ යාම'' හෝ ''පිට උගුරේ යාම'' ලෙස ඔබේ මව්පියන් මෙය හඳුන්වනු ඔබ අසා ඇති.

ආමාශය

ආහාර අන්නස්‍රෝතය දිගේ ආමාශයට ඇතුළු වේ. ආමාශය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් විශාල විය හැකි පේශිමය මල්ලකි. ආමාශයේ පේශි ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා ආහාර තවදුරටත් කුඩා කොටස්වලට කැඩෙන අතර ජීර්ණ යුෂ නිසා රසායනිකව ද ආහාර ජීර්ණයට ලක් වේ.

බේට ග්‍රන්ථි, ආමාශයික බිත්ති, අක්මාව, අග්න්‍යාශය වැනි ඉන්ද්‍රියන් රාශියකින් නිපදවෙන ජීර්ණ යුෂ ජීර්ණය සඳහා දායක වේ. අක්මාවේ නිපදවන පිත් යුෂ පිත්තාශයේ ගබඩා කෙරේ.

කුඩා අන්ත්‍රය

කුඩා අන්ත්‍රය පටු නමුත් දිගු නාලයකි. ජීර්ණ ක්‍රියාවලියේ වැඩිපුර කොටසක් සිදුවන්නේ කුඩා අන්ත්‍රයේදී ය. ජීර්ණය වූ ආහාර මුළුමනින් ම පාහේ අවශෝෂණය වන්නේ ද කුඩා අන්ත්‍රයේදී ය.

ඔබ දන්නවා ද?
වැඩිහිටියෙකුගේ කුඩා අන්ත්‍රය 7m පමණ දිගු නාලයකි. ඔබේ උදරය තුළ මෙතරම් දිගු නාලයක් තිබීම විස්මය ජනකය. කුඩා අන්ත්‍රයේ දිගු බව නිසා ආහාර වැඩි වේලාවක් එය තුළ රැඳී ජීර්ණ ඵල අවශෝෂණය ඉතා හොඳින් සිදු වේ.

මහාන්ත්‍රය

ජීර්ණ ඵල කුඩා අන්ත්‍රයෙන් අවශෝෂණය වූ පසු ආහාරයේ අඩංගු ජලය තවත් ප්‍රමාණයක් ද, ලවණ ද මහාන්ත්‍රයේ දී අවශෝෂණය වේ. මෙසේ සෑදෙන අර්ධ ඝන ද්‍රව්‍යය මල ය. කුඩාන්ත්‍රය මහාන්ත්‍රයට සම්බන්ධ වන ස්ථානයට ආසන්නව මහාන්ත්‍රයේ කුඩා නෙරීමක් ලෙස උණ්ඩුක පුච්ඡය පිහිටයි.

ගුද මාර්ගය

මල තාවකාලිකව ගුද මාර්ගය තුළ රැස් කළ හැකි ය. මල පහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් ඇති වුව ද එය පාලනය කිරීමේ හැකියාවක් ගුද මාර්ගයට ඇත.

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නීරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ යුතු දේ

1. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම

ඔබ සමහර විටෙක පාසල් යාමට ප්‍රමාද වූ විට උදේ ආහාරය නොගෙන පිටත් වෙනවා නේද? එවැනි විටක ඔබේ මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය ග්ලූකෝස් මදි වීම නිසා පාසලේදී පාඩම් වැඩ කටයුතුවලට අවධානය යොමු කිරීම අපහසු වේ. ආහාර වේල් නියමිත වේලාවට ගැනීම ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට ඉතා වැදගත් ය.

2. නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් ආහාර ගැනීම

දොළොස් වන පාඩමේ දී ඔබ සමබල ආහාර වේලක වැදගත්කම ඉගෙන ගන්නට ඇති. පෝෂ්‍ය පදර්ථ වර්ග සමබලව අඩංගු ආහාර ගැනීම වර්ධනය සහ ලෙඩ රෝග වැළක්වීමට වැදගත් ය.

3. ස්වාභාවික ආහාර පාන වැඩිපුර ගැනීම

සමහර පිළියෙල කරන ලද හෝ ක්ෂණික ආහාර හා බීම වර්ග සකස් කිරීමේ දී විවිධ රස කාරක, වර්ණක හා කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය එකතු කරයි. මේවා විශාල වශයෙන් ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත් ශරීරයට හානිකර වේ. එම නිසා හැකි තරම් ස්වාභාවික එළවළු, පලතුරු ආහාරයට ගැනීමත්, කෘත්‍රිම ආහාරවලින් වැළකීමත් වැදගත් ය.

4. පිරිසිදු ආහාර පාන හා විෂබීජහරණය කරන ලද ජලය පානය කිරීම

මැස්සන් වසන ලද ආහාර හෝ අපිරිසිදු ජලය පානය කිරීමෙන් පාචනය, කොලරාව හා උණ සන්නිපාතය වැනි රෝග තත්ව හට ගනී. පිරිසිදු ව ගබඩා කරන ලද ආහාර හා රත් කර හොඳින් නටවා පෙරා ගත් පිරිසිදු ජලය පානයෙන් මෙවැනි ලෙඩ රෝග වැළඳීම අවම කර ගත හැකි ය.

5. කෙඳි (තන්තු) සහිත ආහාර බහුලව ගැනීම

වැඩිපුර කෙඳි සහිත ආහාර (එළවළු, පලතුරු, කොළ වර්ග) ආහාරයට ගැනීමෙන් මලබද්ධය සහ ගුද මාර්ගයේ පිළිකා වළක්වා ගත හැකි ය.

6. තෙල්, ලුණු හා පාන්පිටි ආහාර අවම කිරීම

ඉහත ද්‍රව්‍ය වැඩිපුර ගැනීමෙන් තරබාරුබව, රුධිර පීඩනය වැඩි වීම හා බඩදැවිල්ල වැනි රෝග ඇති විය හැකි ය.

7. ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය කිරීම

ආහාර ජීර්ණය හා රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීමට ජලය ඉතා වැදගත් ය. දොළොස් වන පාඩමේ ඉගෙන ගත් පරිදි ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීමෙන් විජලනය වළක්වා ගත හැකි ය.

8. දත් ආරක්ෂා කර ගැනීම

ආහාර කැබලි කිරීමට, කථා කිරීමට හා ප්‍රසන්න පෙනුමකට දත් ඉතා වැදගත් ය. දත් දිරා යාම වැළැක්වීමට අවම වශයෙන් දිනකට දෙවරක්වත් එනම් උදෑසන කෑමට පසු හා රාත්‍රියේ නින්දට යාමට පෙර දත් මැදිය යුතු ය. මේ සඳහා සුදුසු දන්තාලේප වර්ගයක් හා දත් බුරුසුවක් පාවිච්චි කළ යුතු ය. විශේෂයෙන් රාත්‍රියට දත් නොමදින දරුවන් අතර දත් දිරා යාම බහුලව දැකිය හැකිය. එමෙන් ම වසරකට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැසී දත් පරීක්ෂා කර ගත යුතු ය.

9. මල පහ කිරීමේ හොඳ පුරුදු ඇති කර ගැනීම

අවශ්‍යතාව ඇති වූ වේලාවට මල පහ කිරීම හෝ දවසේ නිශ්චිත වේලාවකදී මල පහ කිරීමට පුරුදු වීම මල බද්ධය වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. ජීර්ණ පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියේ වෙනසක් ඇති නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ.

10. පණු රෝග වළක්වා ගැනීම

සනීපාරක්ෂක වැසිකිළි භාවිතය හා යහපත් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු, පණු රෝග වළක්වා ගැනීමට ඉවහල් වේ. කොකු පණු රෝග වැළැක්වීමට එළිමහනේ ඇවිදින විට සෙරෙප්පු භාවිත කළ හැකි ය. වෛද්‍ය උපදෙස් මත පණු බෙහෙත් භාවිතයෙන් හෝ සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව මගින් වසරකට වරක් ලබා දෙන පණු පෙති නිසි පරිදි භාවිතයෙන් හෝ පණු රෝග අවම කර ගත හැකි ය.

11. දුම්බීම, බුලත් කෑම, මත්පැන් පානය ආදියෙන් වැළකීම

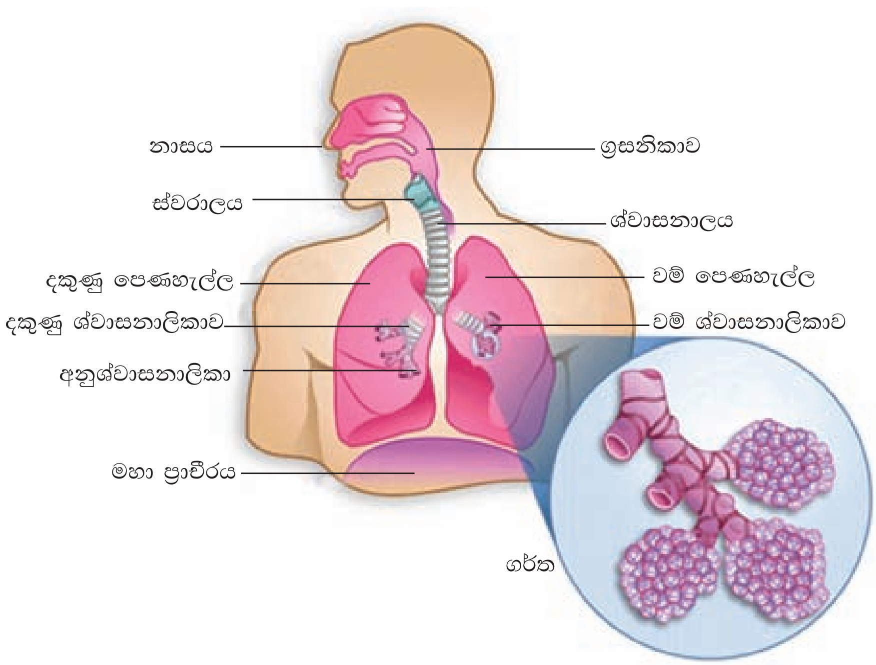
මුඛ පිළිකා, සිරෝසිස් වැනි රෝග තත්ව වළක්වා ගැනීමට දුම් පානය, බුලත් කෑම, මත් පැන් පානය ආදියෙන් වැළකිය යුතු ය.

ශ්වසන පද්ධතිය

ශක්තිය නිපදවීමට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් වාතයෙන් රුධිරයට උරා ගැනීමත් එම ක්‍රියාවලියේ දී නිපදවෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් නැවත රුධිරයෙන් වාතයට මුදා හැරීමත් ශ්වසන පද්ධතියේ කාර්යයයි.

ජීවය පවත්වා ගැනීමට ඔක්සිජන් අත්‍යවශ්‍ය ය. ජලය හෝ ආහාර නොමැතිව දින කිහිපයක් ගත කළ හැකි වුවත් ඔක්සිජන් නොමැතිව මිනිත්තු කිහිපයකට වඩා මිනිසෙකුට ජීවත් විය නොහැකි ය. පෙණහලු තුළින් උරා ගන්නා ඔක්සිජන් රුධිරය මගින් විවිධ පද්ධතිවල ඉන්ද්‍රියන් හා සෛල කරා ගෙන යයි. ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියේ දී සෑදෙන කාබන්ඩයොක්සයිඩ් වායුව රුධිරය මගින් පෙණහලු කරා නැවත ප්‍රවාහනය කරයි.
මෙසේ පෙණහලු තුළින් වායු හුවමාරු වීමේ ක්‍රියාවලියත්, රුධිරය මගින් එම වායු, සෛල හා පෙණහලු අතර ප්‍රවාහනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියත් ශ්වසනය නම් වේ.

පෙණහලු තුළට වාතය ඇතුළු කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ආශ්වාසය ලෙසත්, පෙණහලු තුළින් වාතය නැවත පරිසරයට මුදා හැරීමේ ක්‍රියාවලිය ප්‍රශ්වාසය ලෙසත් හැඳින්වේ.



10.2 රූපය - ශ්වසන පද්ධතිය

නාසය (Nose)

නාසය තුළ පක්ෂ්ම නැමැති කුඩා කෙඳි හා ශ්ලේෂ්මල නැමැති ඇලෙන සුළු ස්‍රාවයක් ඇත. වාතයේ ඇති දූවිලි අංශු හා විෂබීජ පක්ෂ්ම අතර රැඳෙන අතර ශ්ලේෂ්මලයෙහි ද ඇලී වාතය තව දුරටත් පිරිසිදු වේ. නාසය තුළ රුධිරවාහිනී බහුලව පිහිටා ඇත. එමගින් නාසය තුළට ගන්නා වාතය උණුසුම් කර පෙණහලු කරා යැවේ. නාස් මාර්ගය ග්‍රසනිකාවට විවෘත වේ.

ග්‍රසනිකාව (Pharynx)

ග්‍රසනිකාවෙන් ස්වරාලය පටන් ගනී. ස්වරාලය කටහඬ ඇති කිරීමට දායක වේ.

පෙණහලු (Lungs)

පෙණහලු ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවයයි. ඉලඇට කූඩුව තුළ පිහිටි නිසා පෙණහලු ආරක්ෂා වේ. ගර්ත නැමැති සියුම් පටලයකින් ආවරණය වූ වාතය පිරි කුඩා මලු මිලියන ගණනකින් පෙණහැල්ලක් සෑදී ඇත.

ශ්වාසනාලය (Trachea)

අතු දෙකකින් සමන්විත වූ ගසක් සිහියට නගා ගන්න. එහි කඳ ශ්වාසනාලය නම් අතු දෙක ශ්වාසනාලිකා වේ. කඳ නැවත නැවත බෙදෙමින් කුඩා නටු කැබැල්ලකින් කොළයට සම්බන්ධ වේ. ශ්වාසනාලය ද නැවත නැවත අතුවලට බෙදෙමින් ගර්තයකට ඇරේ.

ගර්ත තුළ ඇති වාතයෙන් ඔක්සිජන් රුධිර වාහිනී තුළට උරා ගැනේ. රුධිරයේ ඇති කාබන්ඩයොක්සයිඩ් ගර්ත තුළ ඇති වාතයට මුදා හැරේ.

පාසල් වත්ත වටා දිවූ විට ඔබේ ශ්වසන වේගය වැඩි වූ බව දුටුවා නේද? සාමාන්‍යයෙන් ඔබගේ ශ්වසන වේගය මිනිත්තුවකට 20 වතාවක් පමණ වේ. ව්‍යායාමයක දී හෝ බිය වූ අවස්ථාවක දී ශ්වසන වේගය වැඩි වේ. ඒ එම අවස්ථාවට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ශරීරයට අවශ්‍ය වැඩිපුර ශක්තිය නිපදවා ගැනීම සඳහා ඔක්සිජන් සපයා දීමට ය.

ශ්වසන පද්ධතිය නීරෝගිව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ

1. ව්‍යායාමවල නිරත වීම

පෙණහලු නීරෝගි ව පවත්වා ගැනීම සඳහා ක්‍රියාශීලි ජීවිතයක් ගත කිරීම වැදගත් ය.

2. අපිරිසිදු පරිසර තත්ව තුළින් ඈත් වීම

දුම්, විෂ වායු, දූවිලි වැනි දෑ අඩංගු අපිරිසිදු වාතය පෙණහලු තුළට ඇතුළු වූ විට ලෙඩ රෝග ඇති වේ. මේ නිසා ඔබ අවට පරිසරය, නිවාස හා නිදන කාමරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම වැදගත් ය. අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී ආරක්ෂාව සඳහා මුඛ හා නාස් ආවරණ පැළඳිය හැකි ය. නාසය මගින් වාතය පිරිසිදු කරන බැවින් මුඛයෙන් ආශ්වාස කිරීමෙන් වැළකිය යුතු ය. ශ්වසන රෝග වැළඳී ඇති පුද්ගලයින්ගෙන් ඈත්ව සිටිය යුතු අතර ඔබට ශ්වසන රෝගයක් වැළඳී ඇති අවස්ථාවක බොහෝ දෙනා ගැවසෙන ස්ථානවලට යැමෙන් වැළකී සිටීම ඔබේ වගකීමයි. ඔබත් පරිසර දූෂණය අවම කිරීමට හැකි තරම් දායක වන්න.

3. නාසය තුළට යම් යම් දේ දමා පිරිසිදු කිරීමට උත්සාහ නොකිරීම

4. දුම් පානයෙන් වැළකීම, දුම් බොන ස්ථානවල නොසිටීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

දුම් පානය ශ්වසන රෝග හා පෙණහලු පිළිකා ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුවකි. දුම් බොන පුද්ගලයකු සිටින ස්ථානයක රැඳී සිටීමෙන් ඔබට ද දුම් සහිත වාතය ආශ්වාස වේ (අක්‍රීය දුම් පානය). ඔබේ දෙමාපියන් ද දුම් බොනවා නම් එහි ආදීනව ඔවුන්ට පහදා දෙන්න.

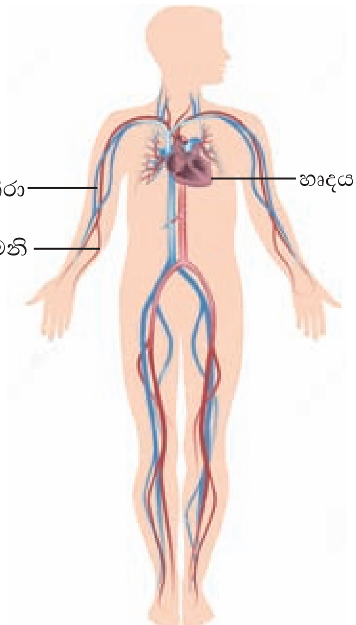
5. ක්ෂය රෝගය වැනි ශ්වසන රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමට බී.සී.ජී වැනි එන්නත් නිසි කලට ලබා ගැනීම

ඔබේ වම් අතේ උඩ කොටසේ බී.සී.ජී එන්නත් කැළල තිබේ දැයි බලන්න. කල්පවතින කැස්ස, බර අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් ගන්න.

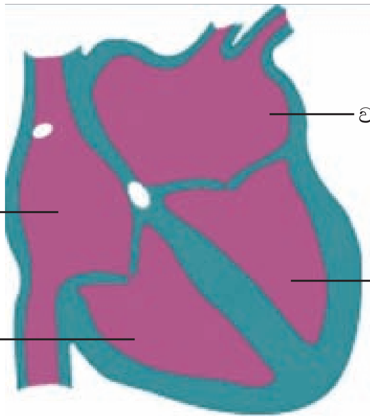
6. පීනස, ඇදුම වැනි ආසාත්මිකතා තත්ව ඇති අය එම තත්ව ඇති කරන පරිසරවලින් ඈත්ව සිටීම

රුධිර සංසරණ පද්ධතිය

ශරීරයේ සියලුම ඉන්ද්‍රියන් හා සෛල වෙත ආහාර හා ඔක්සිජන් සපයන්නේ රුධිරයයි. සෛල ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී නිපදවෙන කාබන් ඩයොක්සයිඩ් පෙණහලු වෙතටත් අනෙකුත් අපද්‍රව්‍ය අක්මාව හා වකුගඩු වෙතටත් රුධිරය මගින් ප්‍රවාහනය කෙරේ. රුධිරය ශරීරය පුරා රැගෙන යන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගිනි.



10.3 රූපය - රුධිර වාහිනී පද්ධතිය



10.4 රූපය - හෘදය

හෘදය

හෘදය රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය යි. එය උරස් කුඩුව තුළ පෙණහලු දෙක අතර වම්පසට වන්නට පිහිටා ඇත. හෘදය පොම්පයක් ලෙස ක්‍රියා කරමින් රුධිර වාහිනී හරහා රුධිරය ගමන් කරවීමට අවශ්‍ය බලය සපය යි. හෘදය පේශිවලින් සැදුණු අවයවයකි. හෘත් පේශි පහසුවෙන් විඩාවට පත් නොවන නිසා සෑම විටම රුධිර සංසරණය පවත්වා ගත හැකි ය. හෘදය තුළ කාමර හතරක් පිහිටා ඇත. එනම් වම් සහ දකුණු කර්ණිකා හා වම් සහ දකුණු කෝෂිකා වේ.

රුධිර වාහිනී

හෘදයෙන් පිටතට රුධිරය ගෙන යන වාහිනී ධමනි වේ. ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් නැවත හෘදය කරා රුධිරය ගෙන එන රුධිර වාහිනී ශිරා නම් වේ. ධමනි හා ශිරා කේශනාලිකා හරහා සම්බන්ධ වේ. ඉතා සියුම් කෙඳි වැනි කේශනාලිකා හරහා රුධිරය ගමන් කරන විට සෛලවලට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය අවශෝෂණය කර ගෙන අනවශ්‍ය අපද්‍රව්‍ය රුධිරයට මුදා හැරේ. ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියට අමතරව ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට ද රුධිර සංසරණ පද්ධතිය උපකාරී වේ.



10.5 රූපය

ඔබේ දකුණු අතේ මැණික් කටුව සහ මහපට ඇඟිල්ල සම්බන්ධ වන ස්ථානයට මදක් ඉහළින් වම් අතේ ඇඟිලිතුඩු තබා නාඩි වැටෙන සැටි බලන්න.

ව්‍යායාම කිරීමේ දී හා තැති ගත් අවස්ථාවක දී හෘදයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි වී නාඩි වැටීමේ වේගය වැඩි වේ. වැඩිහිටියෙකුගේ හෘද ස්පන්දනය සාමාන්‍යයෙන් විනාඩියකට 72 වරකි.

රුධිරය

ඔබට තුවාලයක් වූ අවස්ථාවක දී රතු පැහැති රුධිරය ගලා යන සැටි ඔබ දකින්නට ඇත. රුධිරයේ සෛල වර්ග කිහිපයක් ඇත. රතු රුධිරාණු එක් වර්ගයකි. රතු රුධිරාණු තුළ ඇති යකඩ අඩංගු වර්ණකයක් නිසා රුධිරය රතු පැහැතිය. රතු රුධිරාණු ඔක්සිජන් හා කාබන් ඩයොක්සයිඩ් ප්‍රවාහනයට උදව් වේ.

රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු නමැති සෛල වර්ගය ශරීරයට ඇතුළු වන විෂබීජ විනාශ කිරීමට උපකාරී වේ.

තුවාලයක් වූ විට කැටි ගැසී රුධිරය පිටතට වහනය වීම වැළැක්වීමට රුධිරයේ ඇති පට්ටිකාවලට හැකි ය.

වායු වර්ග හා ආහාරවලට අමතරව ඖෂධ, හෝර්මෝන හා එන්සයිම වර්ග ද රුධිරය මගින් සෛල කරා ප්‍රවාහනය කරයි.

රුධිර සංසරණ පද්ධතියේ නීරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට කළ හැකි දේ

1. දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම

මෙමගින් හෘද පේශි හා අනෙකුත් මාංශ පේශි නීරෝගිව තබා ගැනීමට හැකි වේ. ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීම යහපත් සෞඛ්‍යයට ද හේතු වේ.

2. සමබල ආහාර වේලක් දිනපතා ලබා ගැනීම

පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි ආහාර වේලක වැදගත්කම ද ලුණු, සීනි, තෙල් භාවිතය අවම කළ යුතු බව ද ඔබ දොළොස් වන පාඩමේ දී ඉගෙන ගත්තා මතකද? යකඩ බහුල ආහාර ගැනීමෙන්, රතු රුධිරාණු මගින් ඔක්සිජන් ප්‍රවාහන හැකියාව වැඩි වේ. ශරීරයට යකඩ මදි වූ විට සෛලවලට ගෙන යන ඔක්සිජන් මදි වී වැඩිපුර වෙහෙසක් දැනේ.

3. දුම් පානයෙන් වැළකීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

දුම් පානය හෘදයාබාධ සඳහා හේතු වේ.

4. කොකු පණු වැනි රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම

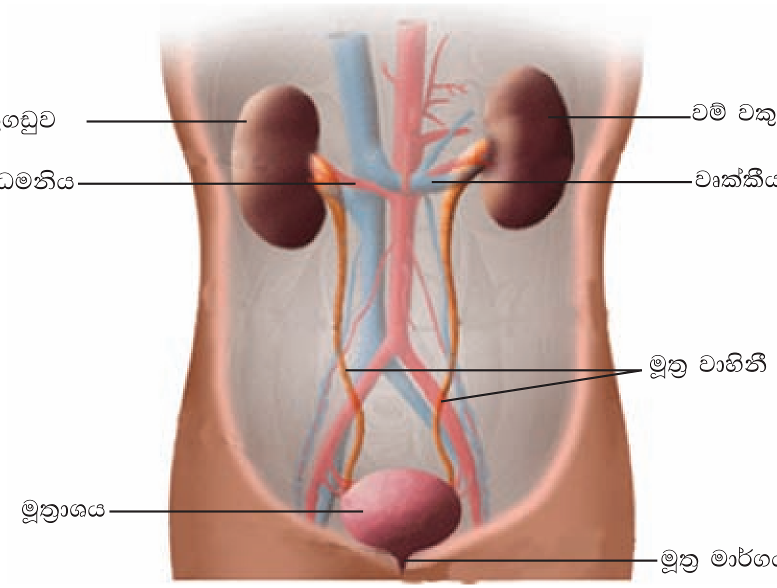
කොකු පණුවන් ඔබේ ආහාර මාර්ගයේ රැඳී සිට රුධිරය උරා ගන්නා නිසා යකඩ ඌනතාව වැනි පෝෂණ ඌනතා ඇති වේ. එම නිසා රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් අඩු වේ. ආහාරවල පිරිසිදුබව රැක ගැනීමෙන්, පාවහන් භාවිතයෙන් හා මල නිසි ලෙස බැහැර කිරීමෙන් මෙම රෝග මග හරවා ගත හැකි ය.

5. මානසික ආතතියෙන් තොර වීම

මානසික ආතතිය අධිරුධිර පීඩනය ඇති වීමට හේතු විය හැකි ය.

බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

සිරුරේ නිරන්තර ක්‍රියාකාරිත්වයේ දී නිපදවන අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් පිටතට බැහැර කිරීමේ කාර්යය සිදු කරන්නේ බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය යි.



10.6 රූපය - බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය

වකුගඩු

බහිස්‍රාවීය පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයව වකුගඩු ය. බෝංචි ඇටයක හැඩයට සමාන වකුගඩු දෙකක් උදරයේ පිටුපසට වන්නට කොඳු ඇට පේළිය දෙපස පිහිටා ඇත. වකුගඩුවක් තුළ මූත්‍ර පෙරීමේ ක්‍රියාවට දායක වන වෘක්කාණු දස ලක්ෂයක් පමණ ඇත. රුධිරය වකුගඩු තුළින් ගමන් කරන විට වෘක්කාණු මගින් මූත්‍ර සෑදේ.

මූත්‍රාශය

වකුගඩුවේ දී නිපදවෙන මූත්‍ර, මූත්‍රවාහිනි හරහා මූත්‍රාශයට ප්‍රවාහනය කර ගබඩා කෙරේ. ඇදෙන සුළු පේශිමය බිත්තියක් ඇති මූත්‍රාශයට මූත්‍ර ගබඩා කර ගත හැකි ය. අවශ්‍යතාව එළඹි විට මේ මූත්‍ර පහ කරයි.

බහිස්‍රාවීය ක්‍රියාවලිය සඳහා වකුගඩු පමණක් නොව පෙණහලු, සම හා අක්මාව වැනි ඉන්ද්‍රියන් ද දායක වේ.

බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියේ නීරෝගී බව රැක ගැනීමට කළ යුතු දේ

1. පිරිසිදු ජලය ප්‍රමාණවත් පරිදි පානය කිරීම

අපද්‍රව්‍ය බොහොමයක් මූත්‍ර සමග පිට වන බැවින් එම කාර්යය කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීමට ඇති තරම් ජලය තිබීම අත්‍යවශ්‍ය ය. අඩුවෙන් ජලය බිව් දිනෙක මූත්‍ර තද පාටින් සුළු ප්‍රමාණයක් පමණක් නිපද වේ. ජලය ප්‍රමාණවත් තරම් පානය කළ විට ලා පැහැති මූත්‍ර වැඩිපුර ප්‍රමාණයක් පිට වේ.

අවට පරිසරයට හා ජලයට රසායනික ද්‍රව්‍ය එක් වීම වැළැක්වීමෙන් හා කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමෙන් ජලයේ පිරිසිදු බව රැක ගත හැකි ය. සුදුසු ජල ප්‍රභව නැති නම් ආරක්ෂිත පෙරන මගින් පිරිසිදු කර ගත් ජලය භාවිත කළ යුතු ය.

2. අවශ්‍යතාව ඇති වූ විට මූත්‍ර පහ කිරීම

අවශ්‍ය වූ විට මූත්‍ර පිට කිරීම මූත්‍රාශයේ සෞඛ්‍යයට හේතු වේ. වැඩිපුර වේලාවක් මූත්‍ර රඳවා ගෙන සිටීම නිසා මූත්‍ර රෝග ඇති විය හැකි ය.

3. ලිංගික අවයවවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම

බහිස්ස්‍රාවීය හා ලිංගික පද්ධති ආශ්‍රිත අවයවවල පිරිසිදුකම රැක ගැනීම රෝග වැළැක්වීමට හේතු වේ. නයිලෝන් වැනි කෘත්‍රිම රෙදිවලින් මැසූ යට ඇඳුම් භාවිතයෙන් වැළකී කපු රෙදිවලින් මැසූ යට ඇඳුම් භාවිත කිරීම අප වැනි උණුසුම් රටක වාසය කරන අයට සුදුසු ය. යට ඇඳුම් දිනපතා මාරු කර පිරිසිදු කළ යුතු ය.

4. වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිත නොකිරීම

5. ලුණු භාවිතය අඩු කිරීම

වයස මාස හයේ සිට අවුරුද්ද අතර කාලයේ දරුවන්ගේ ආහාරයට ලුණු එකතු නොකළ යුතු ය. කුඩා අවධියේ සිට ම ලුණු අඩුවෙන් ආහාරයට ගැනීමට හුරු විය යුතු ය.

6. දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම

දුම් පානය සහ මත් පැන් පානය බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය ආශ්‍රිත පිළිකාවලට හේතු වේ.

හැකිදැයි බලමු

මෙම පාඩමේදී ඔබ ඉගෙන ගත් පද්ධති හතරෙහි ඇති වන ලෙඩ රෝග ඇතුළත් වගුවක් නිර්මාණය කර පංතියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

ශරීරයේ ඇති විවිධ ඉන්ද්‍රියන් එක් වී පද්ධති සෑදේ. මෙම පද්ධති ශරීරය තුළ විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඉටු කරමින් ජීවයේ පැවැත්මට ආධාර වේ. එම පද්ධති වෙන් වෙන්ව ද එකිනෙකට සම්බන්ධ වී ද ක්‍රියා කරයි. ඒ අතරින් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය හා බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය මෙම පාඩමේ දී හැදෑරුවෙමු.

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ඝන ආහාර ජීර්ණය කොට පෝෂක කොටස් සිරුරට උරා ගෙන අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සිරුරෙන් බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය ඉටු කරයි.

ශ්වසන පද්ධතිය, ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලිය සඳහා අවශ්‍ය ඔක්සිජන් උරා ගැනීම සහ එම ක්‍රියාවලියේ දී නිපදවෙන කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වාතයට මුදා හැරීම සිදු කරයි.

රුධිරය හරහා සිරුර පුරා ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය රුධිර සංසරණ පද්ධතිය මගින් සිදු කෙරේ.

අපද්‍රව්‍ය ශරීරයෙන් පිටතට බැහැර කිරීමේ ක්‍රියාවලිය බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය මගින් ඉටු කෙරේ.

ඉහත එක් එක් පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා වන ලෙස විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති විය හැකි ය. එම නිසා මෙම පද්ධතිවල නීරෝගිබව රැක ගැනීමට අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

දැනුම පිරික්සමු

1. පහත ප්‍රකාශ නිවැරදි නම් (✓) ලකුණ ද වැරදි නම් (✕) ලකුණ ද යොදන්න.

i. ශරීරයේ මනා ක්‍රියාකාරිත්වයට පද්ධති රාශියක් වැදගත් ය. ( )
ii. දුම්බීම ශරීරයේ පද්ධති කිහිපයක ම මනා ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පමුණුවයි. ( )
iii. කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් මලබද්ධය වළක්වා ගත හැකි ය. ( )
iv. ශ්වසන පද්ධතියේ ප්‍රධාන අවයවය නාසයයි. ( )
v. නිතර ව්‍යායාමවල යෙදීම රුධිර සංසරණ හා ශ්වසන පද්ධතිවල සෞඛ්‍යයට හේතු වේ. ( )
vi. ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම සෞඛ්‍යයට වැදගත් නොවේ. ( )
vii. බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතිය ආහාර ජීර්ණය සඳහා දායක වේ. ( )
viii. අඩුවෙන් ජලය බිව් දිනෙක මූත්‍ර ලා පාටට පිට වේ. ( )
ix. අධික ලුණු හා සීනි භාවිතය සෞඛ්‍යයට හානි කරයි. ( )
x. නිසි වේලාවට ආහාර ගැනීම මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට වැදගත්ය. ( )

2. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ නීරෝගි බව රැක ගැනීමට ඔබ අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පහක් දක්වන්න.

3. ශ්වසන පද්ධතියේ රෝගවලින් වැළකීමට ඔබ අනුගමනය කරන හොඳ පුරුදු තුනක් ලියන්න.

4. රුධිරයේ අඩංගු රතු රුධිරාණුවල හා සුදු රුධිරාණුවල කාර්යය බැගින් ලියා දක්වන්න.

5. බහිස්ස්‍රාවීය පද්ධතියේ නීරෝගිබව රැක ගැනීම සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි යහපත් පුරුදු හතරක් දක්වන්න.

11 චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගනිමු

එක් දිනක් ඇතුළත ඔබේ සිතට කොපමණ සිතුවිලි දැනෙනවා ද? එසේ ඇති වන සිතුවිලි නිසා ඔබේ සිත තුළ ඇතිවන සතුට, දුක, තරහ වැනි විවිධ හැඟීම්වලට අනුව ඔබ ක්‍රියා කරන්නට ද ඇත. මෙසේ අප සිත තුළ හෝ හෝ අපගේ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ හෝ වෙනස්කම් ඇති කරන, ක්ෂණිකව ඉස්මතු වන මානසික තත්ව හෝ සිතුවිලි, චිත්තවේග ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මේ චිත්තවේගවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම අපේ සාමාන්‍ය සිරිතයි. එම ප්‍රතිචාර දැක්වීම යහපත් හෝ අයහපත් විය හැකි ය.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ චිත්තවේග සමතුලිතතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රම ඉගෙන ගත්තා නේද?

චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගනිමින් පවුල, පාසල හා සමාජය තුළ සහයෝගයෙන් ජීවත් වන ආකාරය ඔබට මේ පාඩමෙන් ඉගෙන ගත හැකි වේ.

චිත්තවේග සමබරතාව

චිත්තවේග සමබරතාව යනු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවක දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා, යහපත්ව ප්‍රතිචාර දැක්වීමෙන් ඔබේ හැසිරීම හොඳින් පවත්වා



11.1 රූපය

ගැනීමයි. දුක, තරහ, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් පමණක් නොව සතුට වැනි හැඟීම් ඇති වූ අවස්ථාවල දී ද සමබරව ක්‍රියා කිරීම වැදගත් ය.

හැකිදැයි බලමු

කණ්ඩායම්වලට බෙදී අද දින තුළ දී ඔබේ සිතට ඇති වූ විවිධ සිතුවිලි, ඒවා ඇති වූ අවස්ථා, එම සිතුවිලි ඇති වීමට හේතු හා ඒවාට ඔබ දක්වූ ප්‍රතිචාර ගොනු කරන්න.

උදා: උදෑසනම අවදි වූ විට සමන්ට එදා පාසලේ ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වෙන බව මතක් වුණා. ඔහුගේ සිතට සිහින් සතුටක් දැණුනා. ඒ ඔහු දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වීමට නියමිත නිසයි. ඔහු වෙනදටත් වඩා ක්‍රියාශීලීව ඉක්මනින් මුහුණ සෝදා ගෙන පාසල් යාමට සූදානම් වුණා.

සිදුවීම	සිතුවිල්ල	ප්‍රතිචාරය
උදෑසන අවදි වීම හා ක්‍රීඩා උත්සවය මතක් වීම	සතුට	වඩා ක්‍රියාශීලී වීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන විට ඔබට මෙන් ම ඔබේ යහළුවන්ට ද විවිධ සිතුවිලි/හැඟීම්/චිත්තවේග ඇති වන බව වැටහෙන්නට ඇත. මෙවැනි හැඟීම් සෑම පුද්ගලයෙකුටම ඇති වේ. මෙම හැඟීම් විටෙක සතුට, කරුණාව වැනි ප්‍රසන්න ඒවා ද, විටෙක දුක, තරහ, භය වැනි අප්‍රසන්න ඒවා ද විය හැකි ය.

හැකිදැයි බලමු

දිනපතා පළ වන පුවත්පතක් රැගෙන එහි විවිධ ප්‍රවෘත්ති හා දැන්වීම්වලට අනුව විවිධ පුද්ගලයන්ගේ චිත්තවේග, ඒවාට හේතු හා ඒවාට දක්වා ඇති ප්‍රතිචාර සොයා බලන්න. එම ප්‍රතිචාරවල සුදුසු හෝ නුසුදුසු බව ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සෑම කෙනෙකුටම චිත්තවේග ඇති වන නමුත් ඒවාට විවිධ පුද්ගලයින් දක්වන ප්‍රතිචාර විවිධ ය. සමහර පුද්ගලයින් ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වන අතර, තවත් සමහරු ප්‍රතිචාර නොදක්වති. සමහරු ප්‍රතිචාර නොදක්වනවා සේ හඟවා පසුව ප්‍රතිචාර දක්වති.

උදා: විපුල පාසලට සෙල්ලම් කාරයක් ගෙන ආවේය. එයට ආසා වූ සමන් එය ටිකකට ඉල්ලා ගත්තේය. වැරදීමකින් සමන් අතින් එය වැටී රෝදයක් කැඩී ගියේය. මෙය දුටු විපුලට තරහක් ඇති වී සමන්ට පහරක් ගැසීය. යහළුවෝ මැදිහත් වී රණ්ඩුව නැවැත්වූහ. සමන් විපුලට ප්‍රතිචාර නොදක්වා ඔහු මග හැර ගොස් පසුදා ඔහුගේ සෙල්ලම් කාරයක් ගෙන ගොස් විපුලට තෑගි කර සමාව ඉල්ලා සිටියේය. තමා පෙරදා හැසිරුණු ආකාරය පිළිබඳව විපුලට එවිට ලැජ්ජාවක් ඇති විය. ඔහු ද සමන්ගෙන් සමාව ඉල්ලා නැවත එසේ හදිසිව ක්‍රියා නොකිරීමට සිතා ගත්තේය.

ඉහත උදාහරණයේ විපුල ක්ෂණිකව තම සිත තුළ ඇති වූ ක්ෂණික හැඟීමට එනම් චිත්තවේගයට ප්‍රතිචාර දැක්වීය. එහෙත් ඔහු මෙහි දී දැක්වූයේ සුදුසු ප්‍රතිචාරයක් නොවේ. "මම ඔයාට කාර් එක සෙල්ලම් කරන්න දුන්නේ ඔයා ඒක පරිස්සම් කරයි කියලා විශ්වාසයෙන්, ඒක කැඩුණු එක ගැන මට හරි දුකයි'' ලෙසට තමන්ගේ අසතුට ඔහුට ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව තිබිණි.



11.2 රූපය

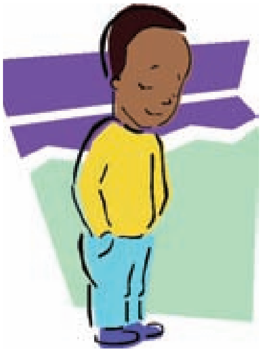
මෙසේ සමහරු චිත්තවේග ඇති වූ විට කෑගැසීම, හැඬීම, පහර දීම යනාදී විවිධ නුසුදුසු ප්‍රතිචාර දක්වති. සෑම විටම සිතා බලා ප්‍රතිචාර දැක්වීම මගින් ඔබටත් අනුන්ටත් හානියක් ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි බලපාන සාධක

1. අවස්ථාව - ඉහත උදාහරණයේ පහර කෑ විට සමන්ට සිතෙහි තරහක් ඇති වූ නමුත් පාසලේ දී එසේ හැසිරීම නුසුදුසු නිසා ඔහු ප්‍රතිචාර නොදැක්වී ය. අවස්ථාව අනුව මෙසේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් වේ.

2. අවබෝධය - වයසින් මුහුකුරා යන විට අත්දැකීම් ආශ්‍රයෙන් චිත්තවේග පාලනය කිරීමේ හැකියාව ඇති වේ. ඉහත උදාහරණයේ විපුලට ලැබුණු අත්දැකීම් අනුව එබඳු අවස්ථාවක දී නැවත කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතු දැයි අවබෝධයක් ලැබිණි. ඔබේ දෙමාපියෝ ද ගුරුවරු ද මෙවැනි අවබෝධයකින් යුතුව බොහෝ විට කටයුතු කරති.

3. පෞරුෂය - එක් එක් අය සතු ගති ලක්ෂණ මත චිත්තවේග දරා ගැනීමේ හැකියාව වෙනස් වේ. ඇතැම් අය ඉක්මනින් කෝප වන අතර සමහරු ඉවසිලිමත් වෙති. කරුණාවන්ත බව, වගකීම් දැරිය හැකි බව, කෝප වීම හෝ ඉවසිලිමත් වීම වැනි පෞරුෂ ලක්ෂණ එයට බලපාන බව ඉහත උදහරණයේ දී ඔබට පෙනෙන්නට ඇත.



11.3 රූපය

4. අන් අයගේ හැසිරීම් - ඉහත උදාහරණයේ දී සමන් තවදුරටත් විපුලට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීමෙන් රණ්ඩුව අවසාන විය. ඔහු ද තරහින් විපුලට ප්‍රතිචාර දැක්වූවා නම් එය දෙදෙනා ම අනතුරකට ලක් වීමෙන් අවසාන වීමට ඉඩ තිබිණි. මෙසේ අන් අය එම අවස්ථාවල දී හැසිරෙන ආකාරය ද අපගේ චිත්තවේග පිට කිරීම සඳහා බලපායි.

5. අත්දැකීම් - ඉහත සිද්ධියට මුහුණ දීමෙන් පසුව ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ බරපතලකම විපුලට වැටහිණි. මෙසේ අත්දැකීම් ඇති වූ විට සිතා බලා ක්‍රියාකිරීමේ හැකියාව ඇති වේ. උදාහරණයක් ලෙස, කලින් අවමංගල්‍යයකට සහභාගි වී ඇති කෙනෙකුට තමාගේ ඥාතියෙකු මිය ගිය විට එම අවස්ථාව දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩි වේ.

6. ජීවන රටාව - අප ජීවත් වන වටපිටාවෙන් ඉගෙන ගන්නා දේ චිත්තවේග පිට කිරීම කෙරෙහි බලපායි. දරුවෙකු වටා සිටින අය සැම විට ම ප්‍රශ්නයක් පැන නැගි විට රණ්ඩු කිරීමෙන්, තරහ පිට කිරීමෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි නම් එම දරුවා ද එසේ ක්‍රියා කිරීමට ඉගෙන ගනී.

7. වයස් මට්ටම - බඩගිනි ඇති වූ විට හෝ අපහසුතාවක් ඇති වූ විට ළදරුවා හඬයි. ළමා අවධියේ දී අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට රවා ගෙන සිටීම හෝ හැඬීම වැනි ක්‍රම සමහරු යොදා ගනිති. නව යොවුන් වියේ දී සමහරු අකමැත්ත ප්‍රකාශ කිරීමට ඉවත යෑම, බැන වැදීම වැනි දේ උපයෝගී කර ගනිති. මේ අනුව වයස් මට්ටම අනුව ද චිත්තවේග සඳහා ප්‍රතිචාර දැක්වීම වෙනස් වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට කොපමණ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වෙනවා ද? ලෙඩ, රෝග, යහළුවන්ගෙන් වෙන් වීම, තරග විභාග, මිල මුදල් අපහසුතා වැනි විවිධ අභියෝග නිසා සිත් තැවුල්, පීඩාකාරී තත්වවලට සැම කෙනෙකුට ම මුහුණ දීමට සිදු වේ. එසේ ම යහළුවන් මුණ ගැසීම, උත්සවවලට සහභාගී වීම, තෑගි ලැබීම වැනි ප්‍රීතිමත් අවස්ථා ද ඕනෑ තරම් ඇති වේ. මෙසේ දුක්ඛදායක හා සතුටුදායක අවස්ථාවන් ඇති වීම සැමට පොදු දෙයකි. මේ අවස්ථාවල දී ඇති වන යහපත් හෝ අයහපත් චිත්තවේගවලට සමබරව ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අපි පුරුදු වෙමු. එවිට අපට ඇති වන ආතතිය ද මඟ හරවා ගත හැකි ය.

චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමට ඔබට උපකාරී වන නිපුණතා කිහිපයක්

1. සහකම්පනය

සහකම්පනය යනු අන් අයට ඇති වූ හැඟීමක් ඒ තත්වයෙන් ම තේරුම් ගැනීමට ඇති හැකියාව යි. මේ හැකියාව ඇති විට අනෙක් පුද්ගලයා එසේ ක්‍රියා කළේ ඇයි දැයි හඳුනා ගෙන සුදුසු ප්‍රතිචාර දක්වීමේ හැකියාව ඇති වේ. අන් අයට උදව් කිරීම, සමච්චලයට ලක් නොකිරීම වැනි පුරුදු ඇති කර ගැනීමට සහකම්පනය උදව් වේ.

2. යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට විවිධ පුද්ගලයෝ හමුවෙති. දෙමාපියන්, ගුරුවරුන්, යහළුවන්, පන්තියේ අනෙක් සිසුන්, බස්රියේ දී හමු වන විවිධ ආගන්තුකයින් මෙයට උදාහරණ ය. අන් අයගේ දුර්වලතා ඉවසා, සහයෝගයෙන්, නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීමෙන් අනෙක් අය සමග ගැටුම් අවම කර ගත හැකි ය. එවිට සමාජ සම්බන්ධතාවල දී ඇති වන අප්‍රසන්න චිත්තවේග අවම කර ගත හැකි වේ. ඔබ අන් අයට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ. එවිට තමන්ට ගැටලුවක් ඇති වූ අවස්ථාවකදී එය විසඳා ගැනීමට අන් අයගේ සහයෝගය නොමදව ලැබේ.



11.4 රූපය

3. ඵලදායි සන්නිවේදනය

අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීමත්, තමන්ගේ අදහස් පැහැදිලිව ඉදිරිපත් කිරීමත් ඵලදායි සන්නිවේදනයයි. අදහස් පැහැදිලිව හුවමාරු කර ගැනීමෙන් ගැටුම් අවම කර ගත හැකි අතර, කණ්ඩායම් වශයෙන් ක්‍රියා කරන විට වඩාත් කාර්යක්ෂමව වැඩ කිරීමට හැකි වේ.

4. මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට කළ හැකි දේ ඉගෙන ගත්තා මතක ඇති.

අයහපත් චිත්තවේග ඇති වූ විට කළ හැකි දේ

එම අවස්ථාව මඟහැරීම

- ගීතයකට සවන් දීම, ක්‍රීඩාවක යෙදීම වැනි දෙයකට සිත යොමු කිරීම
- 1 සිට 10 දක්වා සෙමෙන් ගණන් කිරීම
- සෙමෙන් ගැඹුරින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම
- වතුර වීදුරුවක් සෙමින් පානය කිරීම
- තමන් දන්නා භාවනා ක්‍රමයක යෙදීම



11.5 රූපය



හැකිදැයි බලමු

විවේක කාලයේ දී ඔබ ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් නැවත පන්තියට පැමිණෙන විට වෙනත් ළමයින් දෙදෙනකු ඔබේ කෑමපෙට්ටිය හිස් කර ඇති බව ඔබ දුටුවා යයි සිතන්න. මේ අවස්ථාවේ ඔබ සිතට ඇති වන චිත්තවේග හා එම චිත්තවේග ඇති වූ විට ඔබට කළ හැකි දේ ගුරුතුමිය සමග සාකච්ඡා කරන්න.

තරහ, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි හැඟීම් ඇති කරන චිත්තවේග ඇති වූ විට සිත වෙනතකට යොමු කර පසුව එම චිත්තවේග ඇති වීමට හේතු තමන්ටම සොයා බැලිය හැකි ය. මෙසේ එම සිතුවිලි ඇති වීමට කරුණු සොයා බැලූ විට අනාගතයේ දී සාර්ථකව එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව ඇති වේ.

භාවනා කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකමක නිතර යෙදෙන විට සිත සන්සුන් කර ගැනීමේ හැකියාව දියුණු වේ.

චිත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමේ වැදගත්කම

1. අයහපත් චිත්තවේග සමග ඇති වන අප්‍රසන්න හැඟීම් මඟ හරවාගත හැකි වීම
2. ආත්මාභිමානය දියුණු වීම
3. අන්තර්පුද්ගල සබඳතා දියුණු වී අන් අයට ප්‍රියමනාප පුද්ගලයෙකු වීම
4. වඩාත් කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකු වීම මගින් ජීවිතයේ අභියෝග ජය ගැනීමේ හැකියාව ඇති වීම

පවුල තුළ චිත්තවේග සමබරතාව

මිනිසාට විවිධ අවශ්‍යතා ඇත. ආහාර, ජලය, වාතය යන මූලික අවශ්‍යතාවලට අමතරව නිවාස, ඇඳුම්, පැලඳුම්, අධ්‍යාපනය, ආරක්ෂාව, ආදරය වැනි වෙනත් අවශ්‍යතා ද ඇත. අවශ්‍යතාවන් පූරණය නොවූ විට ඇති වන්නේ අයහපත් සිතුවිලි ය.

උදා: සමන් තම මිතුරා වන නිරෝධ දුක්මුසුව සිටින බව දුටුවා. නිරෝධ එදින පාසල් වැඩ කටයුතුවලට ද අවධානය යොමු කළේ නෑ. හිස මේසය මත තබාගෙන සිටියා. සමන් ඔහුගෙන් කරුණු විමසූ විට නිරෝධ පැවසුවේ තම පියාට රැකියාව අහිමි වූ නිසා මේ දිනවල මිල මුදල් අමාරුකම් ඇති බවයි. ඔහුට එදින උදේ ආහාරය ලැබුණේ නෑ. සමන් වහාම තමන්ගේ කෑම නිරෝධ සමග බෙදා ගත්තා. ආහාර ගත් පසු නිරෝධට අලුත් පණක් ආවා සේ දැනුණා. ඔහු සතුටින් තම පාසල් වැඩ කළා.

ඉහත උදාහරණයෙන් මූලික අවශ්‍යතාවක් වන ආහාර නැති වීමෙන් එම සිසුවාට දුක්මුසු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අයුරු ඔබට තේරුම් යන්නට ඇත. මූලික අවශ්‍යතාව වන ආහාර නොලැබුණු විට ද්වීතියක අවශ්‍යතා වන අධ්‍යාපනය වැනි දේට සිත යොමු කළ නොහැකි ය.

ඔබගේ අවශ්‍යතා පූරණය කිරීමට පවුලේ සාමාජිකයෝ විවිධ අයුරින් සහභාගි වෙති. ඔබේ දෙමාපියෝ ඔබේ ආහාර, ඇඳුම්, පැළඳුම් වැනි අවශ්‍යතා

සපුරා දීම සඳහා වෙහෙස මහන්සි වී කටයුතු කරති. ඒ සඳහා ඔවුන්ට සහාය වීමට ඔබට ද වගකීමක් ඇත.

එසේ පවුලක් තුළ සම්පූර්ණ කිරීමට සිදුවන විවිධ අවශ්‍යතා මොනවාදැයි බලමු.

1. මූලික අවශ්‍යතා
2. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා
3. කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරිත්වය
4. සමානාත්මතාව
5. ආත්මාභිමානය
6. යහපත් මානසික හා ශාරීරික තත්වය
7. ආතතිය පාලනය
8. විවිධ අත්දැකීම් ලබා ගැනීම සඳහා අවස්ථාව
9. සාධාරණත්වය



11.6 රූපය

පවුල තුළ ඇති මෙබඳු අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීමට පවුලේ සාමාජිකයෝ සාමූහිකව ක්‍රියා කරති. උදහරණ ලෙස, මූලික අවශ්‍යතා අතරින් ආහාර පාන සපයා ගැනීමට අවශ්‍ය මුදල් පියා හා මව සපයති. පිරිසිදුව සැකසූ ආහාර ද පිරිසිදු ජලය ද ඔබට ලබා දීමට දෙමාපියෝ වෙහෙසෙති. පිරිසිදු වාතය සහිත නිවසක් ලබා දීමට සහ ඇඳුම් පැළඳුම් සැපයීමට දෙමාපියෝ උනන්දු වෙති. හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දීම සඳහා ද එසේ ම උනන්දු වෙති. ඔබේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය ගැනත්, ඔබට ආදරය කරුණාව ලබා දීම ගැනත් අවධානය යොමු කරති. ඔබට නීරෝගිව සිටීමට උදව් වන අතර ලෙඩ රෝග ඇති වූ විට ඖෂධ ලබා දීමෙන් ද, රැක බලා ගැනීමෙන් ද ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය හොඳින් පවත්වා ගැනීමට සහාය වෙති.

ඔබට ආත්මාභිමානයෙන් යුතු යහපත් පුරවැසියෙකු වීමට අවශ්‍ය අඩිතාලම පවුල තුළින් ලැබේ. ඒ සඳහා ඔබේ හැකියා හඳුනා ගෙන සුදුසු ඉලක්ක කරා ළඟා වීමට අවස්ථා සම්පාදනය කිරීම, හැකියා අගය කිරීම දෙමාපියන් මෙන්ම සොයුරු සොයුරියන් අතින් ද සිදු වේ. ආහාර, ඇඳුම් පැළඳුම් වැනි දෑ බෙදා ගැනීමේ දී සියලු දෙනාගේ අවශ්‍යතාවන් එක සේ සලකා සමානාත්මතාවෙන්

කටයුතු කිරීම පවුලක් තුළ වැදගත් වේ. සියලු දෙනාටම සාධාරණව එක සේ සැලකීමේ මූලික සංකල්පය ඔබ මුලින්ම ඉගෙන ගන්නේ ඔබේ දෙමාපියන් හා වැඩිහිටියන්ගෙනි.

ඔබ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කරන්නේ පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමගයි. ඔබේ අවශ්‍යතා පූරණය කිරීම සඳහා පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරනවා මෙන්ම ඔබ ද එයට සහයෝගය ලබා දිය යුතු ය. ඔබ ආදරය, කරුණාව පවුලේ අයට ලබා දිය යුතු ය. එසේම කණ්ඩායමක් ලෙස වැඩ කටයුතුවල දී එකිනෙකාට උදවු කර ගත යුතු ය. තරහ, දුක වැනි ආතතිමය අවස්ථාවල දී අනිත් අයට කරදරයක් නොවන ලෙස අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.

පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් සමග ක්‍රියා කිරීමේ දී චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීම, ඔබ පවුලේ සතුට, සමගිය හා දියුණුව සඳහා ඉවහල් වේ. මේ සඳහා අන් අයගේ අදහස් තේරුම් ගෙන ඉවසා කටයුතු කිරීමත්, අන් අදහස්වලට ගරු කිරීමත්, ගැටලු සහගත අවස්ථාවන්හි දී නිවැරදි තීරණ ගැනීමත් වැදගත් ය. ගැටලු ඇති වූ අවස්ථාවල දී දෙමාපියන් සමග සාකච්ඡා කරන්න. පවුලේ වෙනත් සාමාජිකයෙකු ගැටලුවකට මුහුණ දෙන අවස්ථාවල දී ඔවුන්ට එය විසඳා ගැනීමට සහාය වන්න. ඔවුන්ගේ ගැටලු දුක් වේදනාවලට සවන් දෙන්න. ආර්ථික අපහසුතා වැනි දුෂ්කරතා ඇති වූ අවස්ථාවල දී පවුලේ සැවොම සහයෝගයෙන් කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමෙන් එම අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ය. පවුලේ සාමය, සතුට හා සදාචාරාත්මක බව රැක ගත හැකි ය. නිවස තුළ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී ක්‍රියා කළ ආකාරය සාර්ථක හෝ අසාර්ථකදැයි පසුව විමසා බැලීම මගින් අනාගතයේ ඇති විය හැකි ගැටලුවලට මුහුණ දීමට පෙරහුරුවක් ද ඔබට ලැබෙනු ඇත.



දැන් අපි දනිමු.......

චිත්තවේග යනු අප සිත තුළ හෝ අපගේ බාහිර ක්‍රියාකාරිත්වයේ හෝ වෙනස්කම් සිදු කරන ක්ෂණික මානසික තත්ව වේ.

චිත්තවේග සමබරතාව යනු චිත්තවේගයක් ඇති වූ අවස්ථාවල දී බුද්ධිමත්ව සිතා බලා යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දැක්වීමයි.

චිත්තවේග සමබරතාව කෙරෙහි අවස්ථාව, අවබෝධය, පෞරුෂය, අන්

අයගේ හැසිරීම්, අත්දැකීම්, ජීවන රටාව හා වයස් මට්ටම බලපායි.

චිත්තවේග සමබරතාවට උදව් වන නිපුණතා අතර සහකම්පනය, යහපත් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා, ඵලදායී සන්නිවේදනය, මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම ආදිය ඇතුළත් වේ.

චිත්තවේග සමබරතාව ඇති කර ගැනීමෙන් අපට විවිධ වාසි අත් වේ. පවුල තුළ අවශ්‍යතා පූරණය කිරීමෙන් චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගත හැකි ය.

පවුල තුළ දී, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, අන් අයගේ මතවලට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස් සහ හැඟීම් තේරුම් ගැනීම ආදිය මගින් චිත්තවේග සමබර කර ගෙන සාමය, සතුට රැක ගත හැකි වේ.



දැනුම පිරික්සමු

1. චිත්තවේග සමබරතාවට බලපාන සාධක පහක් නම් කරන්න.

2. චිත්තවේග සමබර කර ගැනීමට ඔබට උදවු වන නිපුණතා තුනක් දක්වන්න.

3. චිත්තවේග සමබරතාව පවත්වා ගැනීමෙන් ඔබට අත්වන වාසි තුනක් දක්වන්න.

12 ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමු

ක්‍රීඩකයෙකුගේ වැදගත් ම කාර්යය වන්නේ ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කිරීම හා ඒවා පිළිපැදීම යි. ක්‍රීඩකයෙකුට නීති රීති පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් තිබිය යුතු යි. එමෙන් ම ක්‍රීඩා කරන විට විනිශ්චය පිළිගැනීමට හා එයට ගරු කිරීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු යි. එවැනි ක්‍රීඩකයෝ විනීත, ස්වයං විනයක් ඇති අය ලෙස සමාජයේ ගෞරවයට පාත්‍ර වෙති.

පසුගිය වසරේ දී, ක්‍රීඩා කිරීමේ දීත් එදිනෙදා ජීවිතයේ දීත් නීති ගරුකව හා ආචාරශීලීව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම ඔබ ඉගෙන ගත්තා නේද? එකිනෙකාට ගෞරව කිරීමට හා විරුද්ධ මතවලට සවන් දීමට ඇති හැකියාව ක්‍රීඩාව තුළින් වර්ධනය වන බව ද ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේ දී අවබෝධ කර ගෙන ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් ඔබට ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති, ආචාර ධර්ම අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම හා ඒ සඳහා ඔබගේ වගකීම හා දයකත්වය පිළිබඳව අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

ක්‍රීඩා නීති රීති (Rules and Regulations in sports)

''ක්‍රීඩාවක් එහි ක්‍රමවේදයට අනුව, නිවැරදිව පවත්වාගෙන යාම සඳහා පනවන ලද සම්මුති මාලාව'' ක්‍රීඩා නීති රීති ලෙස හඳුන්වමු.



12.1 රූපය

ක්‍රීඩා නීති රීතිවල ආරම්භය කවදා සිදු වූවාද යි නිශ්චිතව සටහන් නොවූවත් ක්‍රි.පූ.776 පවත්වන ලද මුල්ම ඔලිම්පික් තරගයේ යම් යම් නීති රීති පැවති බව සඳහන් වේ. ක්‍රීඩාවේ සංවර්ධනයත් තරගකාරී බව වැඩි වීමත් සමගම තරග නීති රීති සංශෝධනය වෙමින් වර්තමානය දක්වා විකාශනය වී ඇත.

ක්‍රීඩාව පාලනය වන්නේ නීති රීති මගිනි.

ඕනෑම ක්‍රීඩාවකට එය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව නීති පනවා ඇත. ලෝකයේ පවතින සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා මලල ක්‍රීඩා සඳහා ඒ ඒ ක්‍රීඩාවට අදාළ ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා සංගම් මගින් නීති සම්පාදනය කර ඇත.

සාධාරණ තරගයක් සඳහාත්, සැමදෙනාට ම පොදු ලෙස ක්‍රීඩාව පාලනය සඳහාත් නීති වැදගත් වේ. රීති මගින් සිදු කරන්නේ නීතියට යටත්ව කොන්දේසි සකසා ගැනීමයි.

ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම (Ethics in sport)



12.2 රූපය

''ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදිය'' ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්ම ලෙස හඳුන්වමු.

සමාජය විසින් යහපත් යැයි පිළිගනු ලබන ආචාර ධර්ම පාසල් දරුවන් වන ඔබට වැඩිහිටියන් විසින් කියා දී ඇත. මේවා ගුණ ගරුක සමාජයකට

අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඔබ මෙම ලක්ෂණ කොතෙක් දුරට පිළිපදිනවාද යි සිතා බලන්න.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි?

1. ක්‍රීඩාවේ පැවැත්මට
2. ක්‍රීඩක අයිතීන් ආරක්ෂා වීමට
3. අනතුරු අවම කර ගැනීමට
4. උද්‍යෝගිමත්ව ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීමට
5. නියම ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට
6. සාධාරණය ඉටු වීමට
7. ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂා වීමට
8. ගැටලු අවම වීමට
9. යහපත් පෞද්ගලික ගුණාංග ඇති වීමට



12.3 රූපය

සමාජයේ ජීවත් වන සෑම මිනිසෙකු ම නීතිගරුක වන්නේ නම් සමස්ත සමාජය ම නීතිගරුක සමාජයක් වේ. එවැනි රටක් බිහි කිරීමට ඔබටත් දායක විය හැකි ය.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමේ වැදගත්කම තමාට, තම පවුලට, පාසලට හා සමාජයට වැදගත් වන ආකාරය විමසා බලමු.

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට හා ඔබේ පවුලට ඇති වන වාසි

- නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අත්දැකීම් ලැබේ
- පෞද්ගලික පෞරුෂ ගුණාංග වර්ධනය වේ
- ගැටුම්වලින් තොරව ක්‍රීඩාවල නිරත විය හැකි වේ
- සාධාරණ ලෙස ජය, පරාජය භුක්ති විඳීමට හැකි වේ
- දඬුවම්, නොසලකා හැරීම්, අපහාස ආදිය විඳීමට සිදු නොවේ
- ස්වයං විනයක් ඇති වේ
- එම නිසා ඔබ දෙමාපියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ, වැඩිහිටියන්ගේ සහ සමාජයේ ප්‍රශංසාවට හා ගරු බුහුමනට පාත්‍ර වේ
- යහළුවන් හා සමාජයේ බොහෝ අය ඔබව ඇසුරු කිරීමට ප්‍රිය වේ
- යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනැගේ
- සමාජශීලී පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ
- ඔබේ පවුලේ අයට ඔබ පිළිබඳ අභිමානයක් ඇති වේ

එබැවින් ඔබ ද නීති රීති හා ආචාර ධර්ම අනුගමනය කරන දරුවෙකු වීමට උත්සාහ ගන්න. එවිට ඔබ ක්‍රීඩා පිටියේ දී මෙන් ම සමාජයේ දී ද හොඳ ගුණ ගරුක පුද්ගලයෙකු ලෙස සම්මානයට පාත්‍රවනු ඇත.

හැකිදැයි බලමු

ඔබ පවුලේ අය අතර පනවා ඇති නීති රීති හා ආචාර ධර්ම ලැයිස්තුවක් සකසන්න. ඒවායින් ලැබෙන වාසි ලියා දක්වන්න.

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් පාසලකට අත් වන වාසි

- පාසලක විනයගරුක, දක්ෂ ක්‍රීඩා කණ්ඩායම් සිටීම එම පාසලේ කීර්තියට හේතු වේ
- පාසල නීතිගරුක හා විනයගරුක පාසලක් බවට පත් වේ
- හොඳ සංවිධාන ශක්තියෙන් අනූන පාසලක් බවට පත් වේ
- සිසුන්ගේ පෞද්ගලික ගුණාංග වර්ධනය වේ
- ශිෂ්‍යයෝ සමාජය තුළ ඉහළ ඇගයීමකට ලක් වෙති
- සුහදශීලී, සාමූහික හැඟීමක් ඇති ශිෂ්‍යයෝ බිහි වෙති
- නීතිගරුක මෙන් ම ස්වයං විනයක් ඇති පුරවැසියන් රටට දයාද කළ හැකි වේ
- ක්‍රීඩා තරගවල දී ගැටුම් අවම වේ
- අන්තර් පාඨශාලීය සහයෝගීතාව වර්ධනය වේ

ඔබ, ඔබේ පවුල, ඔබේ පාසල යන අංශ සියල්ලෙහි ම නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපදිනු ලබන්නේ නම් ඔබ අයත් වන සමාජය නීතිගරුක, විනයගරුක සමාජයක් බවට ඉබේට ම පත් වනු ඇත.

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් සමාජයට අත් වන වාසි

- ක්‍රියාශීලී, අවංක, නීතිගරුක පුරවැසියෝ බිහි වෙති
- සමාජයේ ගැටුම් අවම වේ
- සමාජයේ හොරකම්, මංකොල්ලකෑම්, දූෂණ අවම වේ
- කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වේ
- සහයෝගීතාව, සමගිය, සුහදශීලීතාව වර්ධනය වේ
- ක්‍රීඩාවල දී සාධාරණ ලෙස ජය පරාජය භුක්ති විඳීමට හැකි වේ

හැකිදැයි බලමු

පන්තියේ යහළුවන් සමග එකතු වී සාධාරණ, නීතිගරුක සමාජයක් බිහි කිරීම සඳහා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම යෙදෙන අවස්ථා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඔබගේ දායකත්වය හා වගකීම

1. විනිශ්චයට ගරු කිරීම

ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස විනිශ්චයට ගරු කිරීම වැදගත් ලක්ෂණයකි. එහිදී ඔබට කළ හැකි දේ පහත දැක් වේ.

- විනිශ්චයකරුවන්ගේ සේවය අගය කිරීම
- තරග ආරම්භයේ දී මෙන් ම අවසානයේ දී ද ආචාරශීලී ව කටයුතු කිරීම
- විනිසුරුවරයෙකු වරදක් පෙන්වා දෙන විට සුහදශීලීව එය පිළිගත් බවට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- විනිසුරුට අවමන් කිරීම, උපහාස කිරීම, තර්ක කිරීම ආදියෙන් වැළකීම
- විනිසුරුගේ වැරදි තීරණයක් සඳහා කණ්ඩායමේ නායකයා මගින් නීත්‍යානුකූලව අදහස් ඉදිරිපත් කිරීම





12.4 රූපය

2. ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම

ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමේ දී ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පිළිබඳව දැනගැනීම ඉතාමත් වැදගත් වේ. ඒවා නම් :

- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් කටයුතු කිරීම
- සාධාරණ තරගය
- ජය පරාජය එක සේ පිළිගැනීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල නායකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම

- නායකයාගේ තීරණවලට එකඟ වීම
- ආචාරශීලීබව, සුහදශීලීබව, ඉවසීම හා ධෛර්යය පවත්වා ගැනීම



12.5 රූපය

3. නීති රීති පිළිපැදීමට අන් අය පෙලඹවීම

ඔබ ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග දියුණු කර ගන්නා සේ ම අන් අය ද ඒ සඳහා යොමු කරවිය යුතු ය. එවිට පාසලේ සිසුන්, සමාජය හා තරග නරඹන්නන් ද නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමට පෙලඹේ. කිසි විටෙක ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති පිළිනොපදින මිතුරන් අගය නොකිරීමට වග බලා ගන්න. ඔබේ පිලට ජයග්‍රහණය නොලැබුණ ද නීති රීති කැඩීමට එරෙහි වන්න.



12.6 රූපය

හැකිදැයි බලමු

පාසලේ අනිකුත් සිසුන් ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීම සඳහා ඔබගේ පංතියේ සියලුදෙනා එක් වී පෝස්ටරයක් සකසන්න.

එය දැන්වීම් පුවරුවක ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

දැන් අපි දනිමු.......

ක්‍රීඩාවක් නිවැරදිව හා සාර්ථකව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා නීති රීති පනවා ඇත.

ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි පරිදි පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය යහපත් චර්යා රටා ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම ලෙස හැඳින් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාරධර්ම පිළිපැදීම එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ද තමාට, පවුලේ අයට, පාසලට සහ සමාජයට විවිධාකාරයෙන් වැදගත් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාරධර්ම ආරක්ෂා කිරීමට ඔබගේ දායකත්වය අවශ්‍ය වේ.

එහිදී විනිශ්චයට ගරු කිරීම, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ඇති කර ගැනීම, නීති රීති පිළිපැදීමට අන් අය පෙලඹවීම ආදියට ඔබ වගකිව යුතු වේ.

ක්‍රීඩා නීති රීති, ආචාරධර්ම අනුව කටයුතු කිරීමෙන් යහපත් අයෙකු ලෙස ඔබට අන් අය අතර ජනප්‍රිය විය හැකි අතර අනාගතයේ නීතිගරුක පුරවැසියෙකු වීම සඳහා අඩිතාලම වැටේ.

දැනුම පිරික්සමු

1. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති සහ ආචාර ධර්ම අවශ්‍ය වන හේතු පහක් ලියන්න.

2. ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි තුනක් දක්වන්න.

3. ක්‍රීඩා නීති රීති අනුව හැඩගැසීම නිසා ඔබේ පාසලට ලැබෙන වාසි හතරක් ලියන්න.

4. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම රැක ගැනීමට ඔබ ක්‍රියා කළ හැකි ආකාර තුනක් දක්වන්න.

5. ක්‍රීඩාවේ දී නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම නිසා සමාජයට අත්වන වාසි හතරක් ලියා දක්වන්න.

6. ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ඔබ වර්ධනය කර ගන්නා යහපත් ගුණාංග පහක් ලියන්න.

13 ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට නම් ඔබ ශාරීරික, මානසික සහ සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත යුතු වේ. කුඩා අවධියේ සිට ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්, සෞන්දර්ය කටයුතු ආදියෙහි නියැළෙමින්, කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම මගින් ඔබට ශාරීරික යෝග්‍යතාව පමණක් නොව මානසික යෝග්‍යතාව ද, සමාජීය යෝග්‍යතාව ද පවත්වා ගත හැකි වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේදී ඔබ, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම, ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැන බැලීම සඳහා යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ, යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් භාවිතය ඉගෙන ගත් බව මතකයි නේද?

මෙම පාඩමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක, ශාරීරික යෝග්‍යතාව ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් වැඩි දියුණු කිරීම හා ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පිළිබඳ දැනුමක් ඔබට ලැබේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක

ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු අනවශ්‍ය වෙහෙසට පත් නොවී කාර්යයන් සාර්ථකව සිදු කිරීමට ඇති හැකියාව යි. ඊට හේතු වන ගුණාංග කිහිපයක් අප තුළ ඇත. එම ගුණාංග ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ලෙස හැඳින් වේ. විවිධ ව්‍යායාම, පුහුණු වැඩසටහන් හා ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගත හැකි ය. ක්‍රීඩාවේ විවිධ චලන සාර්ථකව දැක්වීම සඳහා මෙම සාධක වැදගත් වේ. ඊට අමතර ව තරබාරුව අඩු වීම, නීරෝගි බව හා කාර්යක්ෂම බව ලැබීම, අනතුරුවල දී ක්ෂණිකව ක්‍රියා කිරීමට හැකි වීම, ක්‍රියාකාරකම්වල දී වෙහෙස අඩු වීම වැනි වාසි මෙම සාධක සංවර්ධනය කිරීමෙන් ඔබට හිමි වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහත දැක්වේ.

1. වේගය (Speed)

2. ශක්තිය (Strength)
3. නම්‍යතාව (Flexibility)
4. සමායෝජනය (Coordination)
5. දැරීමේ හැකියාව (Endurance)

වේගය

යම් කිසි කාර්යයක්, අඩු කාලයකින් කිරීමේ හැකියාව වේගය ලෙස හැඳින් වේ.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු යන ක්‍රීඩාවල දී වේගය ඉතා වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරයෙන් පසු පන්දුව පැමිණෙන ස්ථානයට ක්‍රීඩකයා වේගයෙන් ළඟා විය යුතු ය. ප්‍රහාරය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රහාරය සිදු කරන ස්ථානයට වේගයෙන් ළඟා වී පන්දුව ආවරණය කළ යුතු වේ.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීම, පන්දුව අල්ලා ගැනීමට දිවයාම, ක්‍රීඩිකාවක් රැකීම යන අවස්ථාවල දී වේගය අවශ්‍ය වේ.



13.1 රූපය

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව රැගෙන ගෝලය වෙත යාමට හා පන්දුව රහිතව ඉදිරියට යාමට ද වේගය අවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දිවීම, පැනීම හා විසි කිරීම යන ඉසව්වල දී වේගය ඉතා වැදගත් වේ.



හැකිදැයි බලමු

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රීඩාවට වේගය බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

ශක්තිය

කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාව ශක්තිය ලෙස අපට සරලව හැඳින්විය හැකි ය.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා මෙන් ම අනිකුත් ක්‍රීඩාවල දී ද ශක්තිය වැදගත් ශාරීරික ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රහාරය සිදු කිරීමට අත්වල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. දැල අසල ක්‍රීඩකයින්ට උඩ පැනීම සඳහා පාදවල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව නිවැරදිව විසි කිරීමට අත්වල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. පන්දුව විදින ක්‍රීඩිකාව වැළැක්වීම සඳහා රකින ක්‍රීඩිකාවන් පාදවල ශක්තිය ගෙන උඩ පැනීම සිදු කරයි.



13.2 රූපය

- පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුවට පාදයෙන් පහර දී ඈතට පන්දුව යැවීම සඳහා පාදවල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ. පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් සඳහා ද ක්‍රීඩකයින්ට දෑත්වල ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ කවපෙත්ත, යගුලිය, හෙල්ල විසි කිරීමට ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

හැකිදැයි බලමු

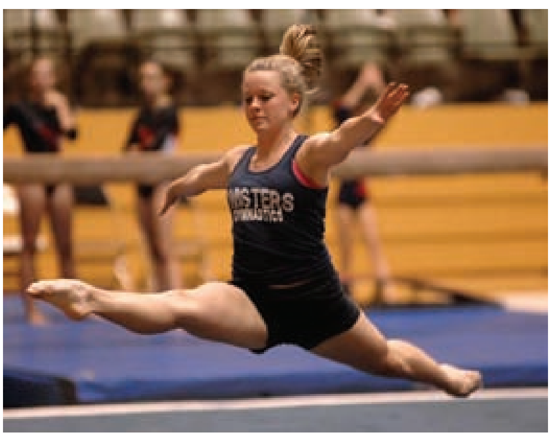
පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. එහිදී ශක්තිය බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

නම්‍යතාව

නම්‍යතාව යනු අත්, පා ආදි ශරීර අංග සන්ධි හරහා නමමින්, දිගහරිමින් නිදහස්ව චලනය කිරීමට ඇති හැකියාවයි. ඔබේ නම්‍යතාව වැඩි නම් ක්‍රියාකාරකම්වල දී වැඩි පරාසයක් තුළ චලනය වීමට හැකියාව ලැබේ.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා මෙන් ම අනිකුත් ක්‍රීඩාවල දී ද නම්‍යතාව වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පිටිය රැකීම සඳහා සමහර අවස්ථාවල දී බිමට ආසන්නව නැමීමට සිදු වේ. එසේ ම ඇඟ, අත් සහ පාද නමා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙනු ඔබ දැක ඇත.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා වර්ධනයට ද නම්‍යතාව වැදගත් වේ. විදින ක්‍රීඩිකාව රැකීම සඳහා රකින ක්‍රීඩිකාවට හොඳ නම්‍යතාවක් අවශ්‍ය වේ. පන්දුව සහිත ක්‍රීඩිකාවගේ ඉරියව් අනුව අත්, පාද, ශරීරය ආදිය නවමින් සහ දිගහරිමින් රැකීම කළ යුතු වේ.
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී ගෝල් රකින්නා පන්දුව රැකීම සඳහා ශරීරය නවමින්, දිගහරිමින් ක්‍රියාකාරීව සිටිය යුතු ය.
- ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ විවිධ ඉරියව් සඳහා නම්‍යතාව ඉතා වැදගත් වේ.



13.3 රූපය

හැකිදැයි බලමු

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රීඩාවෙහි නම්‍යතාව බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

සමායෝජන හැකියාව

ශරීරයේ විවිධ කොටස් අතර හොඳ සම්බන්ධතාවක් ඇතිව ක්‍රියාත්මක වීමේ හැකියාව සමායෝජන හැකියාව ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. උදහරණ ලෙස ඇස, කන, සම වැනි සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් සමග සම්බන්ධතාවක් ඇතිව අත්, පා වැනි ශරීර කොටස් චලන දක්වයි.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු වැනි ක්‍රීඩා මෙන් ම අනෙකුත් ක්‍රීඩාවල දී ද සමායෝජන හැකියාව වැදගත් ගුණාංගයකි.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සිදු කරන ස්ථානය හොඳින් ඇස්වලින් දැක අත් ආවරණ එම ස්ථානයට ගෙන යාමට හොඳ ස්නායු සහ පේශි සමායෝජනයක් තිබිය යුතු ය.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව යැවීමට සුදුසු ස්ථානයක් හා ක්‍රීඩිකාවක් තෝරා එම ස්ථානයට පන්දුව යැවීමට හොඳ සමායෝජන හැකියාවක් ක්‍රීඩිකාවන්ට තිබිය යුතු ය.



13.4 රූපය

- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව ඉදිරියට ගෙන යාමේ දී අනෙක් පිලේ ක්‍රීඩකයන් මගහරිමින් පන්දුව ගෙන යාමට මෙම ගුණාංගය අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දුවගෙන විත් හෙල්ල විසි කිරීම සමායෝජනය වැදගත් වන අවස්ථාවකි.

හැකිදැයි බලමු

පාසලේ ඇති පහසුකම් අනුව නිරත විය හැකි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. එම ක්‍රීඩාවෙහි සමායෝජනය බලපාන ක්‍රීඩා අවස්ථා හඳුනා ගන්න.

දැරීමේ හැකියාව

යම් කිසි කාර්යයක් වැඩි වේලාවක් පහසුවෙන් කර ගෙන යාමට ඇති හැකියාව දරා ගැනීමේ හැකියාවයි.

මලල ක්‍රීඩා, වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පා පන්දු මෙන් ම අනෙකුත් බොහෝ ක්‍රීඩාවලට දරා ගැනීමේ හැකියාව අවශ්‍ය වේ.

- වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ජයග්‍රහණය විසඳීම සඳහා වට කිහිපයක් යාමට සිදු වුවහොත් දීර්ඝ කාලයක් තුළ තම දක්ෂතා පවත්වා ගැනීමට මෙම කණ්ඩායම් දෙකට ම දැරීමේ හැකියාව තිබිය යුතු ය.
- නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ අවසානය දක්වා ම ක්‍රීඩිකාවන් නිවැරදි දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට හොඳ දැරීමේ හැකියාවක් අවශ්‍ය වේ.
- පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී දීර්ඝ කාලයක් තුළ විශාල ක්‍රීඩා පිටියක දිව යමින් ක්‍රීඩා කළ යුතු වේ. මේ නිසා පා පන්දු ක්‍රීඩකයාගේ දැරීමේ හැකියාව හොඳින් වර්ධනය වී තිබිය යුතු ය.
- මලල ක්‍රීඩාවේ දිගු දුර ධාවනය සඳහා දැරීමේ හැකියාව ඉතා වැදගත් වේ.



13.5 රූපය

ඉහත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක ක්‍රීඩකයන්ට මෙන් ම ඔබට ද වැදගත් වේ. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව ඉටු කිරීමට මෙන් ම හොඳ කායික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට ද මෙම සාධක වැදගත් වේ. එම නිසා මෙම සාධක දියුණු වන අන්දමින් ඔබ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

හැකිදැයි බලමු

හය වන ශ්‍රේණියේ දැනුම මතකයට නගා ගනිමින් යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සඳහා ඔබට එදිනෙදා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් ලැයිස්තුවක් ලියන්න.

ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් ශාරීරික යෝග්‍යතා සංවර්ධනය

ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් යනු දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම ආදියයි. මෙම ක්‍රියාකාරකම් උපයෝගී කර ගෙන ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග දියුණු කිරීම ඔබට වැදගත් වේ. අපි මේ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් විමසා බලමු.

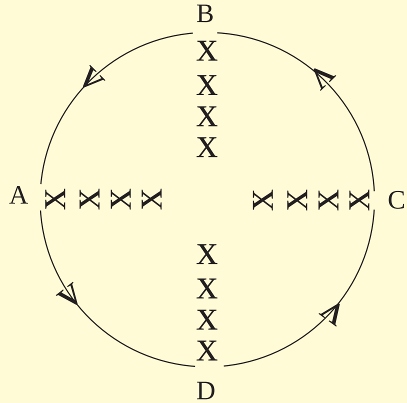
සුළු ක්‍රීඩාවක නිරත වුවහොත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක කිහිපයක් දියුණු වේ. එම නිසා ඔබට දිනපතා ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව දියුණු කර ගත හැකි ය.

වේගය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩු කාලයකින් නිම කිරීමට අවශ්‍ය සුළු ක්‍රීඩා මෙහි දී වැදගත් වේ. ජයග්‍රහණය ලබා ගන්නේ තරගය වේගයෙන් නිම කළ කණ්ඩායමයි. ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම යටතේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

1. ෂටල් රිලේ

A,B,C,D ලෙස කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. 13.6 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි පෙළ ගැසෙන්න.
කණ්ඩායම්වල පළමු ක්‍රීඩකයන් යෂ්ටිය ගෙන රවුම වටේට වාමාවර්තව දිව යන්න.
එසේ දිව ගොස් තම කණ්ඩායමේ දෙවන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන්න. අනතුරුව පේළියේ පිටුපසට ගොස් සිට ගන්න.
දෙවන ක්‍රීඩකයා ද රවුමේ දිව ගොස් තෙවන ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන්න. මෙසේ දුවගොස් මුලින් ම අවසන් වන කණ්ඩායම ජය ගනී.



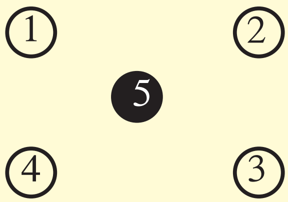
13.6 රූපය

2. මාළු දැල් ක්‍රීඩාව

ක්‍රීඩා පිටියේ කොටුවක් හැඩයේ සීමාවක් ලකුණු කරන්න.
එක් සිසුවෙකු කොටුවේ මැද සිටින අනෙක් සිසුන් ඇල්ලීම සඳහා කොටුව තුළට දිව යන්න.
දිව ගොස් අල්ලා ගන්නා සිසුවා පෙර සිසුවා සමග දැලක් ලෙස එකතු වේ.
ඉන් පසු එම දෙදෙනා අනිත් අය ඇල්ලීමට දිව යති.
මෙසේ අල්ලන සිසුන් දැලට එකතු කර ගැනේ.

3. අම්බිලි පැනීම

අම්බිලියක් යනු කකුලෙන් පොළොවේ ඇඳගන්නා රවුමකි.
සිසුන් හතර දෙනෙකු 13.7 රූපයේ ආකාරයට අම්බිලි ඇඳ ඒවා තුළ සිට ගන්න.
එම හතරදෙනා අම්බිලි අතර මාරු වෙද්දී මැද සිටින සිසුවා ඔවුන්ගේ අම්බිලියකට පැන ගැනීමට උත්සාහ කරයි. එවිට අම්බිලියක් නැති සිසුවා මැදට යා යුතු ය.
මෙසේ දිගට ම තරගය කර ගෙන යන්න.



13.7 රූපය

ඉහත ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී වේගවත්ව එහා මෙහා දිවිය යුතු යි. ඒ අනුව වේගය දියුණු කිරීමට මෙම ක්‍රීඩා වැදගත් වේ.



හැකිදැයි බලමු

වේගය දියුණු කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

ශක්තිය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

කිසියම් බලයකට හෝ බරකට එරෙහිව තමාගේ බලය යෙදවීමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් කෙනෙකුගේ ශක්තිය වර්ධනය වේ.

1. උගුලෙන් ගැලවීම

ක්‍රීඩාව සඳහා හතරදෙනෙකු සහභාගී වන්න.
තිදෙනෙකු අත් අල්ලා ගෙන රවුමට සිට ගන්න.

රවුමේ මැද සිටින සිසුවා අත් අල්ලා සිටින සිසුන්ගෙන් මිදී එළියට යා යුතු යි.

2. හිටි දුර පැනීම

සමාන කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වී පෙළ ගැසෙන්න.
පළමුවැන්නා ආරම්භක රේඛාවේ සිට පාද දෙකෙන් ම ඉදිරියට පනින්න.
ඔහු පැන්න ස්ථානය සලකුණු කොට දුර මැන ගන්න.
එතැන සිට ඉදිරියට දෙවැනි ක්‍රීඩකයා පනින්න.
මෙසේ කණ්ඩායමේ සියලුම දෙනා පනින ලද මුළු දුර මැන ගන්න.
වැඩිම දුරක් පනින ලද කණ්ඩායම ජය ගනී.

3. කුකුල් පොරය

රවුමක් තුළ දෙදෙනෙකු තනි පාදයෙන් සිට ගන්න.
දෙදෙනාගේ අත් පිටුපසට බැඳ තිබිය යුතු යි.
උරහිසින් තල්ලු කර අනෙකාව වැට්ටවීමට උත්සාහ කරන්න.
රවුමෙන් එළියට යන්නා ඉවත් වේ.
නැතහොත් පාදය බිම තැබීමෙන් ද ඉවත් වේ.
මෙය ආරක්ෂාකාරීව සිදු කළ යුතු වේ.



හැකිදැයි බලමු

ශක්තිය දියුණු කිරීමට සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

සිරුරේ සන්ධි, පේශි හා කණ්ඩරා ආශ්‍රිත කොටස් නම්‍යතාවට භාජනය කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩා හා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් නම්‍යතාව දියුණු කර ගත හැකි වේ.

උදා: පෙරට පෙරළීම, පසුපසට පෙරළීම වැනි ජිම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වලින් නිර්මාණය කළ ක්‍රීඩා



හැකිදැයි බලමු

නම්‍යතාව දියුණු කිරීම සඳහා කළ හැකි සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

විවිධ සංකීර්ණ චලන වේගයෙන්, නිවැරදිව හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කිරීම සඳහා සමායෝජන හැකියාව අවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.

වලිගය කැඩීම

ක්‍රීඩා පිටියේ සිසුන් ප්‍රමාණයට ගැළපෙන අයුරින් හතරැස් කොටුවක් හෝ රවුමක් ලකුණු කරන්න.
සෑම සිසුවෙකුගේ ම ඉණ පිටුපස ලේන්සුවක් රඳවන්න; එය වලිගයයි.
සෑම සිසුවෙකු ම තමාගේ වලිගය රැකගෙන අන් අයගේ වලිගය කඩා තමා සතු කර ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු යි.

හැකිදැයි බලමු

සමායෝජනය දියුණු කිරීම සඳහා සුළු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කරන්න.

ශාරීරික යෝග්‍යතා දියුණු කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩාපිටියේ දී ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම උෂ්ණ වෘද්ධි (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු වේ. ඉන් අනතුරුව යෝග්‍යතා ව්‍යායාම සිදු කර, අවසානයේ දී ඇඟ ඉහිල් කිරීම (Warming down) සඳහා ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය. මෙම ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රායෝගිකව නිතර සිදු කිරීමෙන් කාර්යක්ෂම හා නීරෝගි ජීවිතයක් ලබා ගත හැකි වේ.

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කිරීම

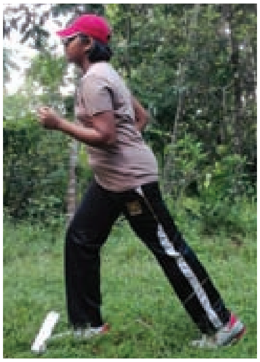
ඔබ හය වන ශ්‍රේණියේදී ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂා කළ අයුරු මතකයට නඟා ගන්න. එම පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල ඔබ සතුව තිබේ ද? වර්ෂයකට පසු නැවත ශාරීරික යෝග්‍යතාව පරීක්ෂා කර බැලීම මගින් ඔබගේ යෝග්‍යතාව කෙසේ වර්ධනය වී ඇත්දැයි ඔබට ම අවබෝධ කර ගත හැකි ය.

ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී අනතුරු සහ ආබාධ අවම වීම සඳහා සුදුසු ක්‍රීඩාපිටියක් අවශ්‍ය වේ.

යෝග්‍යතා සාධක පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී ද ප්‍රථමයෙන් උෂ්ණ වෘද්ධි (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු ය. ඉන් අනතුරුව පරීක්ෂණ පවත්වා, පසුව ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ (Warming down) ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු වේ.

පහත දැක්වෙන පරීක්ෂණ ඔබේ ගුරුතුමා/ගුරුතුමිය විසින් ඔබට සිදු කරනු ලබනු ඇත.

වේගය මැනීමේ පරීක්ෂණ



13.8 රූපය

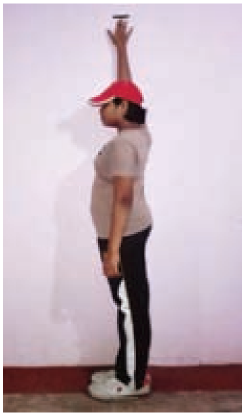
ආරම්භක රේඛාවක සිට මීටර් 50ක් වේගයෙන් දිවීමට ඔබට ගත වන කාලය මනින්න. ඉන් පසු පහත ආකාරයට ඔබේ වේගය ගණනය කරන්න.

$$\text{වේගය} = \frac{\text{දුර}}{\text{කාලය}}$$

$$\text{වේගය} = \frac{\text{මීටර් 50}}{\text{ගත වූ කාලය (තත්පර)}}$$

ශක්තිය මැනීමේ පරීක්ෂණ

1. ඉහළ පැනීමේ දක්ෂතාව



a

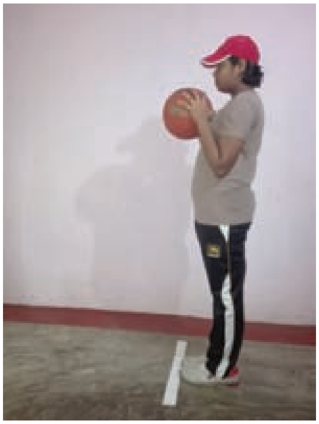


b

13.9 රූපය

13.9 රූපයේ ආකාරයට බිත්තියකට පැත්තෙන් හේත්තු වී අත ඉහළට ඔසවන්න. බිත්තිය ඇල්ලූ ස්ථානය ලකුණු කරන්න. (13.9 a රූපය) දුන් හැකි තරම් ශක්තිය ගෙන ඉහළට පැන නැවතත් බිත්තිය අල්ලන්න. (13.9 b රූපය) එම ස්ථානය ලකුණ කර ගන්න. ස්ථාන දෙකේ දුරවල් මැන බලන්න.
එම දුර වැඩි නම් ඔබගේ පාදවල ශක්තිය වැඩි බව අවබෝධ කරගන්න.

2. විසි කිරීමේ දක්ෂතාව



13.10 රූපය

13.10 රූපයට අනුව පන්දුව දෑතින් අල්ලා ගන්න. පන්දුව පපුව ඉදිරිපසින් පපුව ආසන්නයෙන් තබා ගන්න. ආරම්භක රේඛාවක සිට දෑතින් පන්දුව ඉදිරියට විසි කරන්න. පන්දුව බිම පතිත වූ ස්ථානය ලකුණු කර දුර මැන ගන්න.
එම දුර වැඩි නම් ඔබගේ දෑත්වල ශක්තිය වැඩි බව අවබෝධ කරගන්න.

නම්‍යතාව මැනීමේ පරීක්ෂණ

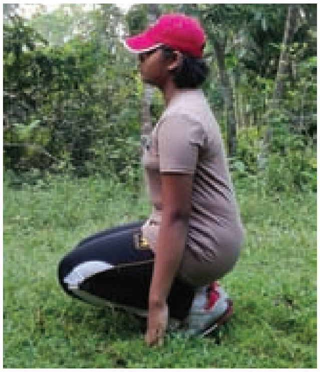
ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය



13.11 රූපය

ශක්තිමත් කුඩා මේසයක 13.11 රූපයේ ආකාරයට මිනුම් පටිය රඳවන්න. මේසය උඩ සිට ගෙන කඳ ඉදිරියට නවා දෑත්වලින් හැකි තරම් පහළ ඇල්ලීමට උත්සාහ කරන්න. මේසයට යටින් ඇති සෙන්ටිමීටර් +1 සළකුණට පහළින් ඇල්ලීමට හැකි නම් හොඳ නම්‍යතාවක් ඇත.

සමායෝජනය මැනීමේ පරීක්ෂණ




13.12 රූපය

ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධීකරණ පරීක්ෂණය

1. සිටගෙන සිටීම
2. දණහිස් නවා පහත් වී පොළොව ස්පර්ශ කිරීම
3. නැවත සිට ගැනීම
4. අත්පුඩියක් ගැසීම
5. නැවත බිමට පහත් වී පොළොව ස්පර්ශ කිරීම

මෙලෙස තත්පර 20ක් තුළ කළ හැකි ඉරියව් ප්‍රමාණය ගණන් කළ යුතු වේ. ඉරියව් ගණන වැඩි නම් ඔබගේ සමායෝජන හැකියාව වැඩි ය.

දැරීමේ හැකියාව මැනීමේ පරීක්ෂණ



13.13 රූපය

මීටර් 600ක් දිවීමේ පරීක්ෂණය

ආරම්භක රේඛාවක සිට මීටර් 600ක් දුර දිව යන්න. ඒ සඳහා ගතවන කාලය මැන ගන්න.
ඒ සඳහා ගත වන කාලය අඩු නම් ඔබගේ දරාගැනීමේ හැකියාව හොඳ වේ.

දැන් අපි දනිමු.......

නීරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ශාරීරික යෝග්‍යතා ඉතා වැදගත් වේ.

වේගය, ශක්තිය, නම්‍යතාව, සමායෝජනය හා දැරීමේ හැකියාව ලෙස ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහක් අප තුළ ඇත.

දිවීම, පැනීම, විසි කිරීම වැනි ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් ඇසුරින් අපට යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

ඉහත ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක විවිධ පරීක්ෂණ මගින් පරීක්ෂා කිරීමෙන්, ඒවා නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ හැකි ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. ඔබ ඉගෙන ගත් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක පහ නම් කරන්න
2. එක් එක් ශාරීරික යෝග්‍යතාව මැනීම සඳහා පරීක්ෂණයක් බැගින් හඳුන්වා දෙන්න

14 නව යොවුන් වියට මුහුණ දෙමු

ළමා විය පසුකොට ඔබ ළඟා වී සිටින මේ ජීවිතයේ සුන්දරතම අවධිය එනම් අවුරුදු 10-19 අතර වයස් කාලය නව යොවුන් විය ලෙස හැඳින් වේ. කුණාටු සමය, සංක්‍රාන්ති සමය, තුරුණු වියේ දොරකඩ යන විවිධ නම්වලින් මේ අවධිය හැඳින්වේ. මේ කාලයේ දී ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීමට පටන් ගනී. ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීමත් සමග කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් රාශියක් ඇති වේ. මේ වෙනස්කම් ස්ත්‍රී, පුරුෂ දෙපාර්ශවයට ම පොදු ඒවා ද, වෙනස් ඒවා ද විය හැකි ය. මෙම වෙනස්කම් ස්වාභාවිකව ම ඇති වන ඒවා වුවත් ඒ පිළිබඳ දැනුම්වත් වී සිටීමෙන් එම අවධියට සාර්ථකව මුහුණ දිය හැකි ය.

හය වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ අනතුරු, ආපද, අපචාර, අපයෝජන හා අපේක්ෂා යන අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය සරල දැනුමක් ලබා ගත්තා මතක ද?

මෙම පාඩමේ දී ඔබට, ගැහැනු සහ පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය ද නව යොවුන් වියේ දී සිදු වන වෙනස්කම් ද ඉගෙන ගත හැකි අතර, නව යොවුන් වියේ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අවශ්‍ය දැනුම ලබා ගත හැකි වේ.

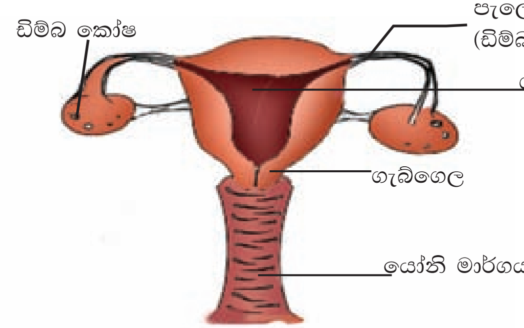
ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය

ඔබ ඔබේ මවගේත් පියාගේත් සංයෝජනයකි. ඔබ මෙලොවට ජනිත කළේ ඔවුන් ය. අනාගතයේ දිනෙක ඔබ ද මවක හෝ පියෙකු වනු ඇත. දරුවන් බිහි කිරීම මිනිස් සංහතියේ පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වේ. මෙසේ වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයකුගේ ම ලක්ෂණයකි. වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ගැහැනු හා පිරිමි ප්‍රජනක පද්ධති හැඩගැසී ඇත.

තම වර්ගයා බෝ කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකුට අවශ්‍ය වන ශාරීරික නීරෝගිකම, මානසික සහාය හා යහපත් සමාජ තත්වය හොඳින් පවත්වා ගැනීම ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය ලෙස හැඳින් වේ.

ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යූහ හා කාර්ය පැහැදිලි කර ගනිමු.

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය



14.1 රූපය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය

පියාගේ ශුක්‍රාණුවක් සමග මවගේ ඩිම්බයක් එක් වීමෙන් නව ජීවියෙකු බිහි වීමට අවශ්‍ය කලලය තැනේ. මෙම කලලය මවගේ ගර්භාෂය තුළ තැන්පත් වී බිළිඳු දරුවෙකු බවට වැඩී නව මසකට පසු බිහි වන තෙක් ගර්භාෂය තුළ පෝෂණය හා රැකවරණය ලබයි. පේශිමය අවයවයක් නිසා කලලය විශාල වන විට ගර්භාෂය ඇදී විශාල වේ.

ගර්භාෂය යෝනි මාර්ගය මගින් පිටතට විවෘත වේ. පුරුෂ ලිංගේන්ද්‍රිය යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කර ශුක්‍ර තරලය මුදා හැරිය විට එහි ඇති ශුක්‍රාණු ගර්භාෂයට ඇතුළු වේ. ඩිම්බ ප්‍රණාලය තුළ දී ශුක්‍රාණුවක් ඩිම්බය හා එක් වේ. මෙවැනි එක් වීමක් සිදු වී දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම සිදු නොවුනොත්, ගර්භාෂයේ පටක ස්වල්පයක් කැඩී රුධිරය සමග යෝනි මාර්ගයෙන් පිට වේ. දින 28 කට වරක් සිදු වන එම සිදු වීම ඔසප් වීම ලෙස හැඳින් වේ.

ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ එක් එක් අවයව මගින් සිදු කරන කාර්ය

1. ඩිම්බ කෝෂය - ඩිම්බ නිපදවීම
2. පැලෝපීය නාළය (ඩිම්බ ප්‍රණාලය) - ඩිම්බ කෝෂයෙන් මුදා හැරෙන ඩිම්බය ගර්භාෂය වෙත ගෙන යාම

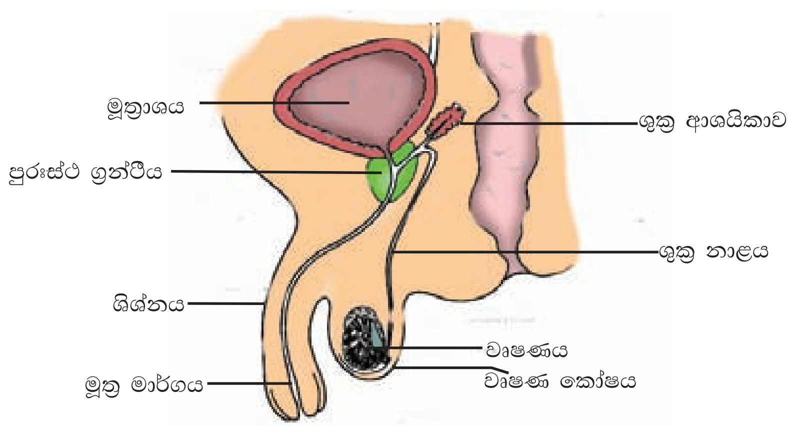
3. ගර්භාෂය - ඩිම්බයක් ශුක්‍රාණුවක් සමග පෑහුණු පසු ඇති වන කලලය බිළිඳු දරුවකු ලෙස මව් කුසෙන් බිහි වන තෙක් පෝෂණය හා රැකවරණය ලබා දීම

4. යෝනි මාර්ගය - පුරුෂ ලිංගේන්ද්‍රිය මගින් ගැබ් ගෙල ආසන්නයට ශුක්‍රාණු ඇතුළු කිරීම, ආර්තව රුධිරය පිට වීම, දරු ප්‍රසූතිය සිදු වීම.

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය බාහිරව දිස්වන අවයව කිහිපයකින් සමන්විත වේ. කලලයක් සෑදීමට අවශ්‍ය පිතෘ සෛලය වන ශුක්‍රාණු නිපදවෙන්නේ වෘෂණ තුළය. මේ සඳහා අවශ්‍ය අඩු උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට වෘෂණ කෝෂ ශරීරයෙන් පිටත පිහිටා ඇත.

ශුක්‍ර ආශයිකා මගින් ශ්‍රාවය කරන ද්‍රව්‍ය ශුක්‍ර තරලයට එක් වේ. ලිංගික ක්‍රියාවලියේ දී ශුක්‍ර තරලය ස්ත්‍රී යෝනි මාර්ගයට ඇතුළු කිරීමට ශිශ්නය උපකාරී වේ.



14.2 රූපය - පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය

පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ එක් එක් අවයව මගින් සිදු කරන කාර්ය

1. වෘෂණය - ශුක්‍රාණු නිපදවීම
2. වෘෂණ කෝෂ - ශරීරයෙන් පිටත වෘෂණ බහා තැබීම
3. ශිශ්නය - ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය තුළට ශුක්‍ර තරලය ඇතුළු කිරීම
4. පුරඃස්ථ ග්‍රන්ථිය - ශුක්‍රවල පෝෂණයට සහ පිහිනා යාමට අවශ්‍ය ස්‍රාව නිපදවීම

නව යොවුන් වියේ දී ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වීම

අවුරුදු 10-11 වයස පමණ වන විට ගැහැනු දරුවන්ගේ කායික වර්ධනය පිරිමි දරුවන්ට වඩා වැඩි ය. මේ වයසේ දී ගැහැනු දරුවන් පිරිමි දරුවන්ට වඩා උස් මහත් බවක් පෙන්වයි. ඒ ගැහැනු දරුවන්ගේ නව යොවුන් විය ආරම්භයත් සමග ය. අවුරුදු 16-18 වන විට පිරිමි දරුවන්ගේ වර්ධනය ගැහැනු දරුවන්ගේ වර්ධනයට වඩා වේගවත් වේ.

ගැහැනු, පිරිමි දෙපක්ෂයේම ළමා අවධියේදී අක්‍රීයව පැවති ප්‍රජනක පද්ධතිය නව යොවුන් වියේ දී ක්‍රියාකාරී තත්වයට පත් වේ. මේ අවධියේදී කායිකව ඇති වන ප්‍රධාන වෙනස වන්නේ ගැහැනු දරුවන්ගේ ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වීමත්, පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීමත් ය. මේ වෙනස්වීම්වලට හේතු වන්නේ ශරීරයේ නිපදවෙන හෝර්මෝන වර්ගයන් ය. මේ හෝර්මෝන ගැහැනු දරුවන්ගේ ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ද පිරිමි දරුවන්ගේ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් ද වේ. කායික පමණක් නොව මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් සඳහා ද මේ හෝර්මෝන බලපායි.

පහත දැක්වෙන්නේ නව යොවුන් වියේදී ගැහැනු හා පිරිමි දරුවන්ගේ ඇතිවන කායික, මානසික හා සමාජීය ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ වේ.

කායික ලක්ෂණ

14.1 වගුව

ගැහැනු	පිරිමි
▪ උස හා බර වැඩි වීම	▪ උස හා බර වැඩි වීම
▪ පියයුරු වැඩීම	▪ ශිශ්නය, වෘෂණ කෝෂ හා පුරස්ථ ග්‍රන්ථි විශාල වීම
▪ සම පැහැපත් වීම	▪ උරහිස් පළල් වීම
▪ උකුළ පළල් වීම	▪ කලවා, අත්ගොබ මහත් වීම
▪ කලවා මහත් වීම	▪ පපුව, කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම
▪ කිහිලි හා ලිංගේන්ද්‍රිය ආශ්‍රිතව රෝම ඇති වීම	▪ මුහුණේ කුරුළෑ ඇති වීම
▪ මුහුණේ කුරුළෑ ඇති වීම	▪ ස්වරාලය පෙදෙස විශාල වීම
▪ යෝනි ස්‍රාවය ඇති වීම	▪ කටහඬ ගොරෝසු වීම
▪ ආර්තවය හෙවත් ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වීම	▪ උඩු රැවුල ඇති වීම
	▪ ශුක්‍ර මෝචනය සිදු වීම

මානසික ලක්ෂණ

- තර්කානුකූලව සිතීමට පෙලඹීම
- විද්‍යාත්මකව සිතීමට පෙලඹීම
- අලුත් දේ අත්හදා බැලීමට පෙලඹීම
- නව නිර්මාණ බිහි කිරීමට පෙලඹීම
- තම සිරුරේ හැඩ, රුව, ඇඳුම් පැළඳුම්, හිස පීරීමේ විලාසිතා යනාදිය ගැන උනන්දු වීම
- එඩිතර බව පෙන්වීම



14.3 රූපය

සමාජීය ලක්ෂණ

- විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
- සම වයස් ඇසුර ප්‍රිය කිරීම
- කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීම
- අයුක්තියට/ අසාධාරණයට එරෙහි වීම
- පොදු කටයුතු කිරීමට ආශා කිරීම
- වැඩිහිටි සමාජයට පිවිසීමට ආශා කිරීම
- අන්‍යයන් අතර කැපී පෙනීමට ආශා කිරීම
- නායකත්වයට කැමති වීම

කායිකව ලක්ෂණ වෙනස් වුවත් මෙ අවධියේ දී ගැහැනු පිරිමි දෙපාර්ශවයේ ම ඇති වන මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම් බොහෝදුරට සමාන වේ.



යොවුන් වියට සූදානම් වෙමු

ඉහත ඔබ ඉගෙන ගත් වෙනස්කම් එනම් ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීම ස්වාභාවික වුව ද, ඒවාට මුහුණ දීමට අප සූදනම් විය යුතු ය.

ඒ සඳහා අප සූදනම් වන්නේ කෙසේද? අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද?

කායික සූදනම

1. පහත කරුණු ගැන දනුම්වත් වීම
   - ප්‍රජනක පද්ධතියේ ව්‍යූහය හා ක්‍රියාකාරිත්වය
   - ආර්තව චක්‍රය
   - ශුක්‍ර මෝචනය
   - ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ

2. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමට සැලකිලිමත් වීම
මින් පෙර දැක් වූ පරිදි නව යොවුන් විය ශාරීරිකව හා මානසිකව ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වන අවධියක් බැවින් නිසි පෝෂණයෙන් යුතු ආහාර ගැනීම වැදගත් ය. පෝෂණ ඌනතා මෙම අවධියේ දී වර්ධනය බාල කරන අතර, ක්‍රියාශීලී භාවය අඩු කරයි. කැල්සියම්, යකඩ හා ප්‍රෝටීන් මේ කාලයේ දී වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. මේ අවධියේ දී ඇති වන ගැහැනු දරුවන්ගේ පෝෂණ ඌනතා පසු කාලයක දී අඩු බර දරු උපත් සඳහා හේතු විය හැකි ය.


14.4 රූපය

3. ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම
ව්‍යායාම හෝ එළිමහන් ක්‍රීඩාවල දිනකට පැයක්වත් නිරත වීම මගින් ශාරීරික හා මානසික සුවය ලැබෙනු ඇත. එමගින් නව යොවුන් වියේ සිදුවන වෙනස්කම්වලට හොඳින් මුහුණ දීමටත් සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමටත් මග පෑදේ.

4. වැරදි ලිංගික චර්යාවල නොයෙදීම හා අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් සිදු වීමට ඉඩක් නොතැබීම
ඔබ යොවුන් වියේ දී මෙන් ම වැඩිහිටි වියේ දී ද අයහපත් ලිංගික චර්යාවලින් වැළකීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට තුඩු දෙයි. ලිංගිකව බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට ද හේතු වෙයි. පොතපත කියවීම, ක්‍රීඩාවල යෙදීම, ගීතවලට සවන් දීම, චිත්‍ර ඇඳීම වැනි යහපත් විනෝදාංශවලට යොමු වීමෙන් ජීවිතය සමබරව ගෙන යාමට ඔබ වග බලා ගත යුතු ය.

5. පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
ප්‍රජනක අවයව පිරිසිදුව තබා ගැනීම, එම පද්ධතිය ආශ්‍රිත ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමට ඉතා වැදගත් වේ. ඔසප් කාලයේ දී සිරුරේ පිරිසිදුකම රැක ගැනීමත්, සනීපාරක්ෂක තුවා නිසි ලෙස බැහැර කිරීමත් ගැහැනු දරුවන්ගේ වගකීම යි.

මානසික සූදානම

1. යහපත් අලුත් දේ අත්හදා බැලීම
2. තමාගේ දක්ෂතා හඳුනා ගෙන දියුණු කර ගැනීම
3. නිර්මාණාත්මක කටයුතුවලට යොමු වීම
   උදා: ගීත ගායනය
   කවි, රචනා ලිවීම
   චිත්‍ර ඇඳීම
4. ක්‍රීඩාවකට යොමු වීමෙන් පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීම
5. විවිධ වෙළඳ දැන්වීම්වල ඇති සත්‍ය අසත්‍ය කරුණු හඳුනා ගෙන, නිවැරදිව තේරුම් ගැනීම
6. දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, අසභ්‍ය පොත්, අසභ්‍ය චිත්‍රපටි, අසභ්‍ය වීඩියෝ පට, අසභ්‍ය වෙබ් අඩවි ආදියෙන් ඈත් වීම
   එවැනි අහිතකර දේවලින් ඈත් වීමට, එවැනි දේවලට අන් අය කරන පෙලඹීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට සහ වරදට යොමු වූ මිතුරන් එයින් මුදවා ගැනීමට ඔබ ශක්තිමත් විය යුතු ය.


14.5 රූපය

සමාජීය සූදානම

අන් අය අතර අනාගතයේ දී ප්‍රියමනාප යෞවනයෙකු හෝ යෞවනියක වීමට නම් ඔබ විනය ගරුක හොඳ දරුවෙකු විය යුතුම ය.

ඒ සඳහා ඉහත දැක් වූ ශාරීරික හා මානසික සූදානමේ කරුණු ඉතා වැදගත් වේ.

ඊට අමතරව සමාජීය සූදානමට පහත කරුණු ද වැදගත් වේ.

1. දුක සැප බෙදා හදා ගැනීම
2. සමාජයේ විවිධ දේ ගැන අදහස් විමසා බැලීම
3. ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්, යහපත් විනෝදාංශ ආදියෙහි නිරත වීම
4. බාලදක්ෂ/ ශිෂ්‍යභට කණ්ඩායම්වලට බැඳීම


14.6 රූපය

5. පාසලේ විවිධ සමිති සමාගම්වලට හවුල් වීම
6. තනිව වගකීම් දැරීම

ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ ඇති මිථ්‍යා මත

ඔසප් වීම - ගැහැනු දරුවෙකුට පළමුවරට ඔසප් වීම මල්වර වීම ලෙස හැඳින්වේ. සෑම ගැහැනු දරුවෙකු ම එක ම වයසේ දී මල්වර නොවේ. ඒ සඳහා පෝෂණ තත්වය, ආරය, පාරිසරික සාධක බලපායි. ඔසප් වීම සාමාන්‍යයෙන් දවස් 28 කට වරක් චක්‍රයක් ලෙස සිදු වන නමුත් පළමු වසර 2-3 තුළදී අක්‍රමවත්ව විය හැකි ය.

ඔසප් දිනවල දී නෑම නිසා රුධිරය ''ඉහට ගැසීම'' මගින් රෝගාබාධ ඇති වන බව මිථ්‍යා මතයකි. රුධිරය වහනය වීමක් සිදු වන නිසා මේ කාලය තුළ පිරිසිදුව සිටීම අනිවාර්ය වේ.

ඔසප් දින අපිරිසිදු (කිලි) කාලයක් ලෙස සමහරු සලකති. එහෙත් මේ පිටවන්නේ තම ශරීරයේ ම රුධිරයයි. තුවාලයක් වූ විට ගලන රුධිරය හා මේ අතර ඇති වෙනස්කම වන්නේ ශ්ලේෂ්මල හා ගර්භාෂ පටක ස්වල්පයක් ද මේ සමග පිට වීමයි.

ඔසප් කාලය තුළ මස්, මාංශ (පිළී ආහාර) නොගත යුතු බවට මිථ්‍යා මතයක් ඇත. මෙය වර්ධන අවධියක් බැවින් ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිය. මස්, මාංශ, කිරි, බිත්තර වැනි ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර මේ කාලයට ගැනීම වැදගත් ය.

බඩ රිදීම, කොන්ද රිදීම වැනි සුළු තත්ව ඔසප් කාලයට ඇති විය හැකි නමුත් අපහසුතාවක් නැති නම් ක්‍රීඩාවලින් වැළකිය යුතු නැත. සාමාන්‍ය ලෙස දින චර්යාවෙහි යෙදීම සුදුසු ය.

ශුක්‍ර මෝචනය - පිරිමි දරුවන්ගේ වෘෂණවලින් ශුක්‍රාණු නිපදවීම නව යොවුන් වියේදී ආරම්භ වේ. ශුක්‍ර තරලය නින්දේදී පිට වීම ''ස්වප්න මෝචනය'' ලෙස හඳුන්වන අතර මෙය ස්වාභාවික ක්‍රියාවලියකි. මෙසේ ශුක්‍ර තරලය පිට වීම ශරීරය දුර්වල වීමට හේතු වන බව මිථ්‍යා මතයකි.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක

නව යොවුන් වියේ ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම කෙරෙහි විවිධ සාධක බලපායි. ඒ අතරින් වැදගත් සාධක කිහිපයක් පහත දැක් වේ.



14.7 රූපය

1. සෞඛ්‍යවත් චර්යා
2. සහචර බලපෑම
3. අහිතකර ලිංගික චර්යා
4. හෝර්මෝන

1. සෞඛ්‍යවත් චර්යා

- නිසි පෝෂණය ලැබීම
- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පවත්වා ගැනීම
- ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාමවල යෙදීම
- අවශ්‍ය පමණට විවේකය ලබා ගැනීම

යනාදී සෞඛ්‍යවත් චර්යා ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපායි.

2. සහචර බලපෑම

ඔබ යොවුන් වියේ දී විරුද්ධ ලිංගික ඇසුර ප්‍රිය කිරීම හා සමාජීය ඇසුර වැඩි වීම ස්වාභාවිකය. ඔබ අහිතකර බලපෑම්වලට යටත් නොවී නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැදගත්ය. මෙම වයසේ යහළුවෝ බුද්ධියෙන් හා මානසික වර්ධනයෙන් ඔබට සමාන තත්වයක සිටිති. මේ නිසා ඔබට ගැටලුවක් ඇති වූ විට දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් වැනි යහපත්, වැඩිහිටි අයගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීමට පුරුදු වන්න.

දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය, මත්පැන් ආදියට යොමු වීමට මේ කාලයේ දී වැඩි අවදානමක් ඇත. එවැනි දේවල් සඳහා යහළුවන්ගෙන් හෝ සමහර වැඩිහිටියන්ගෙන් ඔබට බලපෑම් ඇති විය හැකි ය. අවදානම් ලෙස ගංගාවල හෝ මුහුදේ නෑම, වේගයෙන් බයිසිකල් ධාවනය වැනි ක්‍රියාවලින් තමාට ද අනුන්ට ද අනතුරු සිදු විය හැකි ය. එවැනි දේවලට කෙරෙන ඉල්ලීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට පුරුදු වන්න. එම පුද්ගලයන්ගෙන් හෝ එවැනි අවස්ථාවලින් ඈත් වන්න.

වැඩිහිටියන් වුවත් ඔබට රැකවරණය ලබා දෙනවා නම් හානිදායක ක්‍රියා සඳහා යොමු නොකරන බවත්, වැරදි ක්‍රියා සඳහා අඬ නොගැසිය යුතු බවත් තේරුම් ගන්න. මෙවැනි ගැටලු ගුරුවරුන් සහ දෙමාපියන් සමග පවසා තීරණ ගැනීම සඳහා උදවු ලබා ගන්න. ඒ අය දැනුවත් නොකොට මිතුරන් සමග තීරණවලට නොඑළඹෙන්න.

3. අහිතකර ලිංගික චර්යා

ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමත් සමග ලිංගික ආශාවන්, හැඟීම් ඇති වීම ස්වාභාවිකය. එනමුත් නව යොවුන් වියේදී වර්ධනය වන සිරුර තවමත් වැඩිහිටියෙකුගේ මෙන් නොවේ. වයස අවුරුදු 19 වන තෙක් දරු ප්‍රසූතියක් සඳහා ගර්භාෂය සූදානම් නැත. මේ හේතුව නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ වීමට නම් අවුරුදු 18 ක් සැපිරිය යුතුය. නිසි වයස එළඹි විට විවාහයෙන් පසු පමණක් ලිංගික සබඳතා ඇති කර ගැනීම කායික හා මානසික ස්වස්ථතාවයට හේතු වේ. එමගින් අනවශ්‍ය දරු උපත් හා ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝගවලට ගොදුරුවීම වළක්වා ගත හැකි ය. මාතෘත්වය හා පිතෘත්වය යනු ලෝකයේ ඇති උතුම් ම පදවියක් බැවින් ඒ සඳහා සුදුසු කාලයේ දී සතුටින් ඒ කාර්යය භාර ගත යුතු ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනු ලිංගික සබඳතා මගින් බෝවන රෝග වේ.
උදා; ඒඩ්ස්, උපදංශ, ලිංගික හර්පීස්, සුදුබිංදුම, ගොනෝරියා, ලිංගික ඉන්නන් මේ රෝග මගින් සෞඛ්‍ය තත්වය අයහපත් වීම මෙන් ම සමාජයේ කොන් වීමට ද ලක් වේ.

4. හෝර්මෝන

හෝර්මෝන යනු ශරීරයේ විවිධ ග්‍රන්ථි මගින් නිපදවන ශරීර ක්‍රියාකාරිත්වයට අවශ්‍ය රසායනික ද්‍රව්‍ය වේ. මේවා, නිපදවන ග්‍රන්ථිවල සිට රුධිරය මගින් සිරුරේ විවිධ අවයව වෙත ප්‍රවාහනය කෙරේ. ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය හා පැවැත්ම සඳහා ස්ත්‍රී හෝර්මෝන වන ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් ද පුරුෂ හෝර්මෝනය වන ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් ද බලපායි. මේ හෝර්මෝන නව යොවුන් වියේ දී ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ ඇති වීමට බලපායි.

දැන් අපි දනිමු.......

වර්ගයා බෝ කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති ව්‍යූහයෙන් හා ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් වෙනස්ව හැඩගැසී ඇත.

අවුරුදු 10-19 අතරතුර නව යොවුන් වියේ දී ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයට ම ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වේ. මෙයට හෝමෝන, ආරය හා පාරිසරික සාධක ආදිය බලපායි.

මේ අවධියේ දී ඇති වන කායික, මානසික හා සමාජීය වෙනස්කම්වලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඒ පිළිබඳ දැනුම, මිථ්‍යා මත බැහැර කිරීම හා අවශ්‍ය නිපුණතා සංවර්ධනය මගින් ශාරීරිකව, මානසිකව හා සමාජීයව සූදනම් වීම වැදගත් ය.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි සෞඛ්‍යවත් චර්යා, සහචර බලපෑම්, අයහපත් ලිංගික චර්යා, හෝර්මෝන ආදිය බලපායි.

ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම මගින්, අනවශ්‍ය දරු උපත්, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග වැනි අහිතකර තත්ව වළක්වා ගෙන කායික, මානසික හා සමාජීය සුවතාව ඇති කර ගත හැකි ය.

දැනුම පිරික්සමු

1. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතියේ කොටස් නම් කරන්න.
2. පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතියේ ප්‍රධාන කොටස් හා එක් එක් කොටසෙහි කාර්යයක් බැගින් ලියා දක්වන්න.
3. ගැහැනු, පිරිමි දෙපාර්ශවයට ම පොදු ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ තුනක් දක්වන්න.
4. යොවුන් වියට මුහුණ දීමේ දී කායික, මානසික, සමාජීය සූදනම සඳහා ඔබ වර්ධනය කළ යුතු නිපුණතා දෙක බැගින් ලියන්න.
5. ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපාන සාධක හතරක් ලියා දක්වන්න.

15 බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගනිමු

උණ, කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව වැනි තත්වයක් ඔබට ඇති වූ අවස්ථාවක් මතක ද? මෙසේ රෝග තත්වයක් ඇති නොවූ කෙනෙක් සොයා ගැනීම උගහටය. එවැනි අවස්ථාවල දී ''මෙය කාගෙන් බෝවුනා දැයි'' ඔබ සිතන්නට ඇත. බොහෝ විට ඔබට වැලඳෙන්නට ඇත්තේ බෝ වන රෝගයකි. ඒ බැක්ටීරියා, වයිරස වැනි විෂබීජ මගින් සෑදෙන රෝගයි. එනමුත් එසේ රෝගකාරක මගින් බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩයක් ද ඇත. නිරන්තරයෙන් ම විවිධ ලෙඩ රෝගවලින් වැළකීමේ අභියෝගයට මුහුණ දීමට ද ඔබට සිදු වේ. ඒ සඳහා ඔබ මෙම රෝග පිළිබඳ දැනුම්වත් විය යුතු ය.

හයවන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ රෝග, රෝග වැළැක්වීමේ ක්‍රම සහ රෝග වැළඳීම නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව පිළිබඳ ඉගෙන ගත්තා මතක ද?

බෝ නොවන රෝග සහ ඒවායින් වැළකී සිටීමට අවශ්‍ය යහපත් ජීවන රටා හඳුනා ගැනීමට මෙම පාඩමෙන් ඔබට අවස්ථාව ලැබේ.

බෝ නොවන රෝග

බෝ නොවන රෝග යනු විෂබීජ මගින් ආසාදනය නොවන, පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝ නොවන රෝගයි. මෙම රෝග ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වේ. යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කිරීමෙන් මේ රෝග බොහොමයක් වළක්වා ගත හැකි ය.

හැකිදැයි බලමු

ඔබ දන්නා රෝග තත්ව නම් කර ඒවා ගුරුතුමා හෝ ගුරුතුමියගේ උදවු ඇතිව බෝවන රෝග හෝ බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කරන්න.

බෝ නොවන රෝග තීව්‍ර හා නිදන්ගත රෝග ලෙස වෙන් කළ හැකි ය.

තීව්‍ර රෝග යනු හදිසියේ හටගන්නා තාවකාලික රෝග තත්වයි. මේවායින් සම්පූර්ණ සුවය ලැබිය හැකි නමුත් තත්වයේ බරපතලකම අනුව පසුව ආබාධ පැවතිය හැකි ය.

නිදන්ගත රෝග යනු කායික ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වන දිගු කල් පවතින රෝග තත්වයි. මේවාට දීර්ඝ කාලීනව ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. නිසි ප්‍රතිකාර දිගට ම ලබා ගැනීමෙන් මේ තත්ව පාලනය කර ගත හැකි ය.

බෝ නොවන රෝග

තීව්‍ර **(acute)**	නිදන්ගත **(chronic)**
විෂවීම්	දියවැඩියාව
සර්ප දෂ්ට	අධික රුධිර පීඩනය
සතුන් සපාකෑම්	පිළිකා
විදුලිසැර වැදීම්	හෘද රෝග
අනතුරු නිසා ඇති වන තුවාල හෝ ආබාධ	ආඝාතය (අංශභාගය)
	වකුගඩු රෝග
	මානසික රෝග



15.1 රූපය



15.2 රූපය

බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක, වෙනස් කළ හැකි සාධක හා වෙනස් කළ නොහැකි සාධක ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

අපි උදාහරණයක් ලෙස අධික රුධිර පීඩනය ගනිමු. වයස වැඩි වන විට මෙම රෝග තත්වය ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. වයස යනු අපට වෙනස් කළ නොහැකි සාධකයකි. එහෙත් ශරීර ස්ථූලභාවය, ව්‍යායාම නොකර අක්‍රිය ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම, ක්ෂණික ආහාර හා අධික ලෙස ලුණු පරිභෝජනයට පුරුදු වීම වැනි අධික රුධිර පීඩනයට හේතු වන අනිකුත් සාධක ලෙහෙසියෙන් ම මගහරවා ගත හැකි ය.



15.3 රූපය

15.1 වගුව - බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන සාධක

වෙනස් කළ හැකි සාධක	වෙනස් කළ නොහැකි සාධක
▪ සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා (ක්ෂණික ආහාර, මේදය වැඩි ආහාර, ලුණු, සීනි අධික ආහාර පරිභෝජනය) ▪ ව්‍යායාමවල නිරත නොවීම ▪ දුම් පානය කිරීම ▪ මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය ▪ මානසික ආතතිය	▪ වයස ▪ ස්ත්‍රී/පුරුෂ බව ▪ ජානමය හේතු (ආරය)

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමේ වැදගත්කම

යම් කෙනෙකු රෝගී තත්වයකින් පෙළෙන විට එම පුද්ගලයාට, පවුලේ සාමාජිකයින්ට හා රටට ආර්ථික හා සමාජීය දුෂ්කරතාවලට මුහුණපෑමට සිදු වේ.

රෝගී තත්වයකින් පීඩා විඳීමට සිදු වීම එම පුද්ගලයාට හා පවුලේ අයට මානසික පීඩනයක් ඇති කරයි.

බෝ නොවන නිදන්ගත රෝග සම්පූර්ණයෙන් සුව කිරීමට අපහසු නිසා දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිකාර අවශ්‍යය. වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, පරීක්ෂණ හා ඖෂධ සඳහා එම රෝගීන්ට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් වැය වේ. මෙය පවුලේ ආර්ථික තත්වයට අහිතකර ලෙස බලපායි. රෝගය නිසා රැකියාව කළ නොහැකි වූ විට හෝ අකල් මරණ ඇති වූ විට එම රෝගියාගේ යැපෙන්නන්ට බලවත් දුෂ්කරතා ඇති වේ.

රටක් වශයෙන් ගත් කල බෝ නොවන රෝග වැලඳී ඇති රෝගීන්ගේ ප්‍රතිකාර සඳහා විශාල වියදමක් දැරීමට සිදු වේ. එසේ ම රෝගී තත්ව නිසා රැකියාවක නිරත වීමට හෝ ආදායම් මාර්ගයක් සකසා ගැනීමට නොහැකි වේ. එය රටේ ආදායමට ද බලපායි.

සමාජීය වශයෙන් ගත් කල රෝගියා වෙනුවෙන් කාලය හා ශ්‍රමය කැප කිරීමට පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට සිදු වේ. උදාහරණ වශයෙන් සතියකට වරක් ප්‍රතිකාර ගැනීමට යායුතු නම් හෝ නිතර රෝගය උත්සන්න වන පුද්ගලයෙකු බලා ගත යුතු නම් අනෙකුත් සාමාජිකයින්ට ඒ සඳහා වෙන් වීමට සිදු වේ. එවිට රැකියාව, දරුවන් රැක බලා ගැනීම වැනි අනෙකුත් වගකීම් හරිහැටි ඉටු කිරීමට නොහැකි වේ.

ඉහත හේතු නිසා බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කළ යුතු අතර එම රෝග පිළිබඳ විමසිලිමත්ව නිසි ප්‍රතිකාර ගත යුතු ය.

බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත්

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
   - හැකි සෑම විටම ස්වාභාවික නැවුම් ආහාර පරිභෝජනය
   - මේදය, ලුණු හා සීනි අඩුවෙන් පරිභෝජනයට ගැනීම
   - කෘත්‍රිම ආහාර හා ක්ෂණික ආහාර භාවිතය අවම කිරීම
   - දිනකට අවම වශයෙන් විවිධ එළවළු හා පලතුරු වර්ග පහක් ආහාරයට එක් කර ගැනීම
   - පිරිසිදු ජලය පානය

2. දෛනිකව ව්‍යායාමවල නිරත වීම
3. වයසට හා උසට සරිලන බරක් පවත්වා ගැනීම (නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය - BMI)
4. ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබා ගැනීම
5. මානසික ආතතිය කළමනාකරණය කර ගැනීම
6. දුම්පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම
7. පරම්පරාගතව වැඩිහිටියන් බෝ නොවන රෝගවලින් පෙළේ නම් යොවුන් වියේ සිට ම යහපත් ජීවන රටාවක් ගොඩ නගා ගැනීම
8. පරම්පරාගතව බෝ නොවන රෝග ඇති පවුල්වල අය පාසල් වියේ දී ම අනතුරුදායී සාධක පරීක්ෂා කර ගැනීම
9. පරම්පරාගත බෝ නොවන රෝග පිළිබඳව පවුලේ ඉතිහාසයක් ඇත්නම් හෝ බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ සාධක (ස්ථූලතාව වැනි) ඇත්නම් අවුරුද්දකට වරක්වත් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම
10. බොහෝ විට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වන නිසා බෝ නොවන රෝග හඳුනාගැනීමට වරින් වර වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා යොමු වීම





15.4 රූපය



දැන් අපි දනිමු.......

බෝ නොවන රෝග යනු විෂබීජ ආසාදන මගින් බෝ නොවන සහ පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට බෝ නොවන රෝගයි. මේවා ශරීරයේ විවිධ ක්‍රියාවලීන්ගේ වෙනස්කම් නිසා ඇති වේ.

බෝ නොවන රෝග, තීව්‍ර බෝ නොවන රෝග හා නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

මෙම රෝග වැලඳීමට ජානමය හේතු, වයස වැනි වෙනස් කළ නොහැකි සාධක ද අයහපත් ජීවන රටා වැනි වෙනස් කළ හැකි සාධක ද බලපායි.

මේ රෝග වැලඳීමෙන් එම පුද්ගලයාට ද පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද විවිධ දුෂ්කරතාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

බෝ නොවන රෝග වැළැක්වීමට යහපත් ජීවන රටා අනුගමනය කළ යුතු අතර, රෝගයක් වැලඳී ඇති විට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු වේ.

දැනුම පිරික්සමු

1. නිදන්ගත බෝ නොවන රෝග පහක් නම් කරන්න.
2. තීව්‍ර බෝ නොවන රෝග තත්ව තුනක් නම් කරන්න.
3. බෝ නොවන රෝග සඳහා හේතු වන නමුත් වෙනස් කළ හැකි සාධක හතරක් දක්වන්න.
4. බෝ නොවන රෝග වැලඳීම සඳහා හේතු වන වෙනස් කළ නොහැකි සාධක තුනක් දක්වන්න.
5. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් හතරක් දක්වන්න.

පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාව

අකුස් ඉරියව්ව	crook position	பிழையான கொண்ணிலை
අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාව	interpersonal relationship	தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவு
අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය	ingredients	பதார்த்தம்
ආචාර ධර්ම	ethics	ஒழுக்கம்
ආත්මාභිමානය	self esteem	சுயகௌரவம்
ආර්තවය	menstruation	மாதவிடாய்
ආහාර පිරමීඩය	food pyramid	உணவுக் கூம்பகம்
ආහාරමය තන්තු	food fibres	உணவின் நார்ப்பொருள்
ඉපිලීම	take-off	மிதித்தெழல்
උඩු අත් පිරිනැමීම	over arm service	மேற்கைப் பணித்தல்
උඩු අත් ලබා ගැනීම	over arm recieve	தலைக்கு மேலால் மாற்றல்
උෂ්ණ වෘද්ධි ව්‍යායාම	warmup exercise	உடலை உஷ்ணப்படுத்தல்
එළිමහන්	outdoor	வெளியகம்
ක්ෂුද්‍ර පෝෂක	micronutrients	நுண்போசணை
කල් ඉකුත්වීමේ දිනය	expiry date	காலாவதித் திகதி
ගෘහස්ථ	indoor	உள்ளகம்
ගෝල් පහර	goal kick	பேற்று உதை
චිත්තවේග සමබරතාව	emotional balance	மனவெழுச்சிச் சமநிலை
ජල තුල්‍යතාව	water balance	நீர்ச் சமநிலை
තීව්‍ර	accute	தீவிரமானவை
ද්විතීයක ලිංගික ලක්ෂණ	secondary sexual features	துணைப் பாலியல்புகள்
දඬුවම් පහර	penalty kick	தண்ட உதை
දුරීමේ හැකියාව	endurance	தாங்குமியல்பு
දැල් රැකීම	goal keeping	பேற்றுக் காவல்
න්‍යෂ්ටික පවුල	nuclear family	கருக் குடும்பம்
නම්‍යතාව	flexibility	நெகிழும் தன்மை
නව යොවුන් විය	adolescence	கட்டிளமைப் பருவம்
නිදන්ගත	chronic	நாட்பட்ட
නිදහස් පාදය	free foot	சுயாதீனப் பாதை
නිෂ්පාදිත දිනය	production date	உற்பத்தித் திகதி
පතිත වීම	landing	நிலம்படல்
පන්දු පාලනය	ball controlling	பந்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
පන්දුව එසවීම	setting	ஒழுங்குபடுத்தல்

පන්දුව තුළට විසි කිරීම	throw in	உள்ளெறிகை
පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම	dribbling	செட்டிச் செல்லல்
පන්දුව පිරිනැමීම	serving	பணித்தல்
පන්දුව ලබා ගැනීම	receiving	பெற்றுக்கொள்ளல்
පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම	kicking	உதைத்தல்
පන්දුවට හිසින් පහර දීම	heading the ball	தலையாலடித்தல்
පාද හුරුව	foot work	பாதச் செயற்பாடு
පාරම්පරික ආහාර	traditional food	பாரம்பரிய உணவு
පිටිය රැකීම	field defending	மைதானம் காத்தல்
පැති පහර	corner kick	மூலை உதை
පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	nutrients	போசணைப் பதார்த்தங்கள்
පෝෂ්‍යදායී කෙටි ආහාරය	healthy snack	ஆரோக்கிய சிற்றுண்டி
ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය	reproductive health	இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம்
පෞරුෂ වර්ධනය	personality development	ஆளுமை விருத்தி
මහාපෝෂක	macronutrients	மா போசணைக் கூறுகள்
මානසික ආතතිය	mental stress	உள நெருக்கிடை
මානසික යෝග්‍යතාව	mental fitness	உளத் தகைமை
යටි අත් පිරිනැමීම	under arm service	கீழ்க்கை பணித்தல்
යටි අත් ලබා ගැනීම	under arm recieve	கீழ்க்கைப் பெறுகை
ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගය	sexually transmitted disease	பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள்
විජලනය	dehydration	நீரகற்றல்
විදීම	shooting	எய்தல்
වේගය	speed	வேகம்
ශක්තිය	strength	சக்தி/ பலம்
ශරීරය ඉහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම	warmdown exersice	உடல் உஷ்ணம் தணித்தல்
ශාන්තිකර්ම	invoking blessings	ஆசிர்வாதம்
ශාරීරික යෝග්‍යතාව	physical fitness	உடற்றகைமைகள்
ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක	physical fitness qualities	உடற்றகைமைத் தரங்கள்
ශුක්‍ර මෝචනය	ejaculation	விந்து வீசப்படுதல்
සනීපාරක්ෂක පහසුකම්	sanitary facilities	சுகாதார வசதிகள்
සමබරතාව	balance	சமநிலை
සමාජීය යෝග්‍යතාව	social fitness	சமூகத் தகைமைகள்

සමානාත්මතාව	equality	சமத்துவம்
සමායෝජනය	coordination	ஒத்திசைவு
සහකම්පනය	empathy	பரிவுணர்வு
සාධාරණ තරගය	fair play	நியாய பூர்வமான விளையாட்டு
සුරක්ෂිතභාවය	protection	பாதுகாப்பு
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී	Medical Officer of Health	சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
හිංසනය	harrassment	பாலியல் துன்புறுத்தல்

පාඩම් අනුක්‍රමය

පෙළපොතේ පරිච්ඡේදය	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද ගණන
පළමුවන වාරය		
1. සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් ගොඩ නගමු	1.1	4
2. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබමු	2.1	2
3. ජන ක්‍රීඩාවල යෙදෙමු	4.1	2
4. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.2	3
5. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.3	3
6. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.4	3
දෙවන වාරය		
7. නිවැරදි ඉරියව් පුරුදු වෙමු	3.1, 3.2, 3.3	6
8. මලල ක්‍රීඩා සඳහා පුහුණුව ලබමු	5.1, 5.2, 5.3	6
9. සෞඛ්‍යවත් ආහාර පුරුදු ඇති කර ගනිමු	7.1	5
10. අපේ සිරුර හඳුනා ගනිමු	8.1	6
11. චිත්තවේග සමබරතාව රැක ගනිමු	9.4	3
තුන්වන වාරය		
12. ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමු	6.1	2
13. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු	9.1, 9.2, 9.3	10
14. නව යොවුන් වියට මුහුණ දෙමු	10.1	3
15. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගනිමු	10.2	3